



**Sari Paihonen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2020

# MINDFULNESS-KORTIT

Tietoisuustaitoharjoituksia nuorille ja nuorten parissa toimiville



## TIIVISTELMÄ

Sari Paihonen

Mindfulness-kortit – Tietoisuustaitoharjoituksia nuorille ja nuorten parissa toimiville.

54 sivua, 1 liite

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella nuorten emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia edesauttavat mindfulness-kortit. Korttien sisältämiä tietoisuustaitoharjoitteita voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätilanteissa ja tarkoituksena on parantaa nuorten psyykkistä hyvinvointia. Työ tehtiin Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulun (Diak) ja Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMK) yhteistyöhankkeen puitteissa.

Teoriaosuudessa käytiin läpi tietoisuustaitojen vaikutuksia mm. ihmisen tarkkaavaisuuteen ja tunteidensäätelyyn, jotka vaikuttavat nuorten kasvatukseen ja koulutukseen. Opinnäytetyössä käsiteltiin mindfulnessin sosiaalista, psykologista ja neuropsykologista taustaa ja sen vaikutusmekanismeja, kuten vaikutusta sosiaalis-emotionaalisiin taitoihin. Työssä tutustuttiin myös eri tutkimuksiin, joissa mindfulnessin on todettu saaneen aikaan positiivisia tuloksia liittyen tarkkaavaisuuteen, kognitiiviseen kontrolliin, itsekontrolliin ja emotionaaliseen resilienssiin.

Opinnäytetyöprosessin perustana oli konstruktivistinen kehittämishankkeen malli, ja työssä myötäiltiin myös Rechtschaffenin teoriaa. Lopputuloksena syntyi tietoisuustaitoharjoitteita sisältävät kortit työkaluksi nuorten positiivisen mielenterveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Osaa harjoitteista on testattu käytännössä kahdessa nuorten mindfulness-tapahtumassa.

Tuotetta, eli mindfulness-kortteja, voivat käyttää nuoret itse, nuorison parissa työskentelevät ammattilaiset, ja myös nuorten läheiset. Harjoitteet voi ottaa päivittäiseen käyttöön, ja ne ovat muokattavissa eri tilanteiden mukaan. Työn tarkoituksena oli harjoitteiden ja korttien suunnittelemisen lisäksi myös tuoda esiin mindfulnessin positiivisia vaikutuksia.

Asiasanat: Mindfulness, tietoisuustaidot, tietoinen läsnäolo, sosiaaliset taidot

## ABSTRACT

Sari Paihonen

Mindfulness cards – Mindfulness exercises for youngsters and people working with them.

54 pages, 1 appendix

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

The purpose of this thesis was to design mindfulness cards to be used in promoting the emotional and social well-being of young people. The mindfulness exercises in the cards can be used in either individual or group work, and are intended to improve the mental well-being of the young. This thesis was done as a cooperation project between Diaconia University of Applied Sciences (Diak) and Kajaani University of Applied Sciences (KAMK).

The theoretical section explored the effects of mindfulness to attentiveness and emotional regulation that affect the education and training of the youngsters. The thesis addressed the social, psychological and neuropsychological background of mindfulness, and its effect mechanisms, such as the effect on socio-emotional skills. The thesis also explored various studies in which mindfulness has been found to have positive results in terms of attention, cognitive control, self-control, and emotional resilience.

The basis of this thesis leaned on a constructivist development project model, simultaneously also conforming to Rechtschaffen's theory. As a result, mindfulness cards were created as a tool to promote and maintain the positive mental health of young people. Some of the exercises have been tested in practice in two mindfulness events for the young.

The product, i.e. the mindfulness cards, can be used by the young themselves, professionals working with youth, and also by the close ones to youngsters. The exercises can be done on a daily basis and can be customised to suit different situations. The purpose of the thesis was to design the exercises and cards, as well as also to highlight the positive effects of mindfulness.

Keywords: Mindfulness, mindful meditation, social skills

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 MINDFULNESSIN SOSIAALISET VAIKUTUKSET .....	5
3 MINDFULNESSIN PSYKOLOGISTA TAUSTAA.....	9
4 NEUROPSYKOLOGISTA TAUSTAA .....	13
4.1 Neuroplastisuus ja psykologinen joustavuus.....	15
4.2 Tietoisuustaitojen neurologinen vaikutus.....	16
4.3 Tietoisuustaitojen holistinen vaikutus .....	18
5 TIETOISUUSTAITOJEN KASVATUKSESSA JA KOULUTUKSESSA .....	20
6 TIETOISUUSTAITOJEN OPETTAMINEN NUORILLE .....	25
7 MINDFULNESS SEURAKUNNASSA.....	27
8 KUINKA MINDFULNESSIA HARJOITETAAN?.....	29
9 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	31
10 MINDFULNESS-KORTTIPAKAN KEHITTÄMINEN .....	32
10.1 Työprosessin kuvaus.....	32
10.2 Mindfulness-korttien luonti .....	34
11 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	36
12 ARVIOINTI .....	38
13 POHDINTA .....	39
LÄHTEET .....	42
LIITE 1. Mindfulness-kortit.....	50

# 1 JOHDANTO

Lapsilla ja nuorilla on nykyään suuri määrä ärsykeitä, ja jatkuva ärsyketulva voi vaikuttaa heidän tarkkaavaisuuteensa, keskittymiseensä ja heidän saamaansa levon määrään. Osa nuorisosta voi kärsiä ahdistus- ja masennusoireista, joihin ei kodin tai koulun hektisen tahdin takia huomata tai osata tarttua. Kaikki tämä voi vaikuttaa lapsen ja nuoren kokeman stressin lisääntymiseen, joka puolestaan voi vaikuttaa sekä fyysiseen terveyteen että psyykkiseen hyvinvointiin, ja nuoren pärjäämiseen sosiaalisissa tilanteissa.

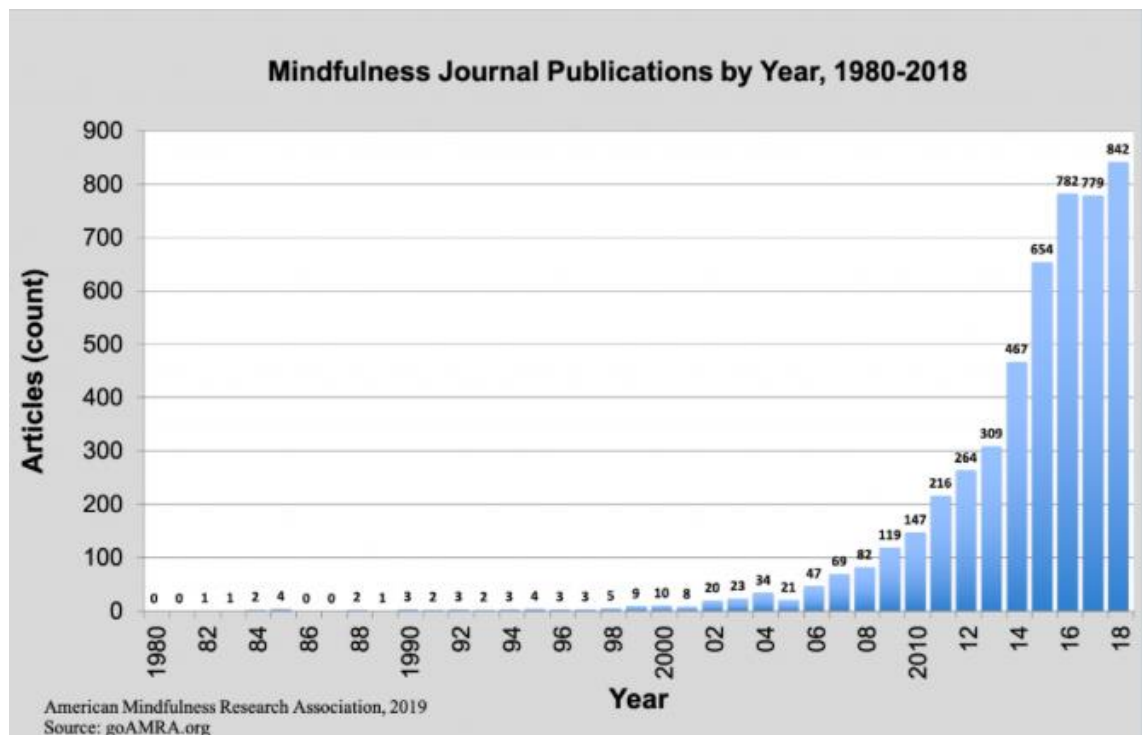
Tietoisuustaidot ovat kasvattaneet suosiotaan, sillä niiden avulla voimme rauhoittua liiallisen ärsykemäärän keskellä, stressin yrittäessä vallata alaa tai ahdistuksen tunteiden nostaessa päätään. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan kykyä olla täysin läsnä ja tietoinen siitä missä on ja mitä tekee, olematta kuitenkaan liian reaktiivinen asioihin, joita ympäristössä juuri sillä hetkellä tapahtuu, tai ajatuksiin ja tunteisiin, joita juuri silloin kokee. Tietoisuustaitojen avulla voimme laskea stressitasoamme ja keskittyä nykyhetkeen ilman sykettä nostattavia tai ahdistavia ajatuksia.

Tietoisuustaitojen tuomista eduista on jo olemassa tutkimusten tuottamaa todistusaineistoa, johon tässä työssä tulen viittaamaan. Mindfulnessin avulla voimme kouluttaa aivojamme, joka lisää kykyämme hallita ajatuksiamme, tunteitamme ja käyttäytymistämme, sekä lisätä tarkkaavaisuuttamme ja parantaa aivojen toiminnanohjausta, kuten työmuistia, suunnittelua, organisointia ja impulssikontrollia. Voimme vähentää ADHD-tyyppistä käytöstä, kuten hyperaktiivisuutta ja impulsiivisuutta, sekä vaikuttaa myönteisesti vihanhallintaongelmiin. Negatiiviset tunteet, ahdistus ja masennus vähenevät. Unenlaatu paranee, rauhallisuus ja rentoutuminen lisääntyvät, sekä itsehyväksyntä ja -tunto kasvavat.

Tässä opinnäytetyössä käytän termejä 'tietoisuustaidot' ja sen englanninkielistä vastinetta 'mindfulness' vaihtelevasti, viitaten samaan asiaan. Myös termi 'tietoinen läsnäolo' kuvaa samaa ilmiötä.

## 2 MINDFULNESSIN SOSIAALISET VAIKUTUKSET

Kuten edellä on jo mainittu, tietoisuustaitojen vaikutuksista on paljon akateemista, kansainvälistä tutkimustietoa. 'The ISI Web of Science' on tieteellisten julkaisujen haku- ja indeksointipalvelu, josta voi etsiä yli 33 000:n tieteellisen julkaisusarjan joukosta vertaisarvioituja tutkimuksia. AMRA:n (American Mindfulness Research Association) sivuilla on vuosittain päivitettävä taulukko The ISI Web of Science:n tiedoista haettuna, joka kertoo 'mindfulness'-hakusanalla löytyvien tieteellisten artikkeleiden määrän. **Kuva 1** kertoo tutkimuskohteen suuresta suosionnoususta erityisesti vuoden 2010 jälkeen:



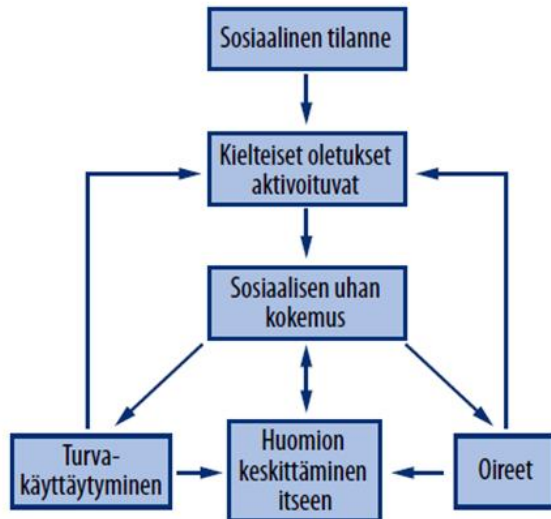
**Kuva 1.** Mindfulness-tutkimukset vuosien 1980–2018 välillä, käyttäen hakusanaa 'mindfulness' tieteellisten artikkeleiden otsikoissa (AMRA 2019).

Tietoisuustaitojen myötä sosiaaliin tilanteisiin liittyvät tunteiden- ja käytöksenhallinta - kuten tunteidensäätely yleensäkin - paranee, ja välittäminen sekä itsestä että myös muista kasvaa. Positiiviset seikat voimistuvat ja negatiiviset vähenevät.

Psykologi, terapeutti ja tietoisuustaitokouluttaja Daniel Rechtschaffen (2014, 24) kutsuu mindfulnessia ”sisäiseksi tieteeeksi”, jossa käytämme tutkimuskohteinamme omia mieliämme, sydämiämme ja vartaloitamme. Mindfulness voi harjoittajalleen paljastaa esimerkiksi kuinka väsynyt tämä on (Rechtschaffen 2014, 12). Tämä voi olla tärkeä ensiaskel huomaamaan, että elimistö käy liian kovalla - sekin tarvitsee lepoa ja huolenpitoa. Myös hermoston pitää saada rauhoittua ja ravintoa, jotta ihminen kykenee toimimaan itsensä ja muiden hyväksi eri tilanteissa.

Sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistuneisuus ovat psyykkisiä häiriöitä, jotka vaikeuttavat yksilön sosiaalista elämää. Clark ja Wells (1995) ovat muotoilleet mallin sosiaalista fobiaa ylläpitävistä tekijöistä (**Kuva 2**), jonka mukaan haitalliset uskomukset itsestä ja omista kyvyistä synnyttävät ahdistusta ja vaikeuttavat sosiaalisia tilanteita. Tätä mallia on testattu aikuisten lisäksi myös nuorilla, 11–14-vuotiailla, ja sen on todettu vastaavan myös heidän sosiaalisen pelkonsa toimintamallia (Hodson, McManus, Clark & Doll, 2008).

Negatiivisen huomion kiinnittäminen itseen aktivoi kielteisen prosessoinnin, jolloin mm. muiden ihmisten tekemiset ja sanomiset voidaan tulkita täysin väärin, ja yksilön ongelmakäyttäytyminen jatkuu, koska he eivät osaa käsitellä sosiaalisia tilanteita tai tapahtumia sen aikana, joten he turvautuvat turvallisuuskäyttäytymiseen, kuten tilanteiden välttämiseen tai käyttävät vääristyneitä käsityksiä itsestään todisteina siitä, että muut ihmiset arvioivat heitä negatiivisesti (Clark & Wells 1995).



**Kuva 2.** Sosiaalisten tilanteiden pelon malli (Clark & Wells 1995).

Positiivisen psykologian periaatteiden avulla emme pelkästään reagoi taantuvasti asioiden korjaamiseen, vaan voimme toimia ennakoiden ja ehkäistä negatiivisten ilmiöiden vaikutuksia - jopa sairastumista (ks. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Näin tietoisuustaitoharjoitusten avulla voidaan työstää sellaisia haitallisia tunne- ja ajatusmalleja, jotka estävät meitä tekemästä meille tärkeitä ja omaa hyvinvointiamme edistäviä tekoja (Lappalainen & Lappalainen 2014, 84–85). Todisteet tukevat sitä, että mindfulnessiin perustuva kognitiivinen terapia (MBSR) parantaa mielenterveyttä (Fjorback, Arendt, Ørnbøl, Fink & Walach 2011), ja uskon, että esimerkiksi sosiaalityössä ohjaajan tarjoama mindfulness-tietous voi olla avuksi asiakkaille. Sama koskee kaikkia nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia ovat he sitten kuntien, järjestöjen tai seurakuntien palveluksessa.

Mindfulnessin sopivuutta kirkon ja sosiaalialoille voidaan tarkastella sekä asiakkaan, että työntekijän kannalta. Kun lapsi tai nuori elää ympäristössä, jonka ärsykkeet ylittävät tämän kyvyn tai resurssit käsitellä niiden aiheuttamia vasteita, on reaktioilla negatiivinen vaikutus sekä lapsen kognitiiviseen että sosiaaliseen toimintaan (Lupien, McEwen, Gunnar & Heim 2009). Koulun, sosiaalipalveluiden tai kirkon nuorisotyön puolelta saatava tuki vaikeassa elämäntilanteessa voi sisältää tietoisuustaitojen käyttöä ja myös niiden käytön opetusta, jolloin ne voivat toimia tukitoimena lapsen hyvinvoinnin parantamiseksi. Huomion kiinnittäminen



itseensä on tärkeää, kunhan sen oppii tekemään ilman negatiivisia konnotaatioita - eli tekee sen hyväksyvästi, ei-arvioivasti ja tietoisesti - ja tämä juuri onkin eräs mindfulnessin peruskivistä.

Myös kirkon ja sosiaalialan työntekijät itse voivat hyötyä tietoisuustaidoista. Työntekijät voivat työsssänsä kohdata korkealle asetettuja vaatimuksia haastavissa työolosuhteissa, jotka saattavat lisätä heidän työstressiään ja -uupumustaan. Tietoisuustaitojen harjoittaminen itsehoitokeinona voi auttaa vähentämään stressin negatiivisia vaikutuksia, joka voi puolestaan vaikuttaa myönteisesti siihen palveluun, jota työntekijät tarjoavat asiakkailleen (Griffiths, Royse, Murphy & Starks 2019; McGarrigle & Walsh 2011), jolloin positiivisista vaikutuksista pääsevät nauttimaan työntekijöiden itsensä lisäksi myös heidän asiakkaansa.

### 3 MINDFULNESSIN PSYKOLOGISTA TAUSTAA

Käytän termiä 'stressi' laaja-alaisesti kuvaamaan yksilön kokemia tunteita, tilanteita tai oireita, jotka rasittavat ja työllistävät ihmisen psyykkistä kapasiteettia, aiheuttaen mm. levottomuutta, hermostuneisuutta tai masennusta ja kuormittaen tämän psyykkisen energian käyttöä. Stressiä voidaan pitää yleisnimityksenä ahdistavalle ja kuormittavalle tekijälle, mutta sitä voidaan sopivissa määrin pitää myös suojelevana reaktiona vaativassa ja kuluttavassa tilanteessa (Kupriyanov & Zhdanov 2014, 183). Stressistä voi tiettyssä määrin ja siihen positiivisella tavalla suhtautuessa olla myös hyötyä. Tästä lisää edempänä.

Kuehn (2014) kirjoittaa muiden muassa amerikkalaisen lastenlääkäreiden yhdistyksen (American Academy of Pediatrics, APA) vaativan tehokkaampaa ja aggressiivisempaa interventiota ahdingossa (*distress*) olevien lasten auttamiseksi, sillä varhainen altistuminen vastoinikäymisille voi heikentää pitkäaikaista terveyttä ja haitata kehitystä (Block 2011, 4; ks. myös Maughan & Cicchetti 2002). Lapsuusajan kehityksen aikaisen stressaaville tapahtumille altistumisen on osoitettu aiheuttavan pitkäaikaisia muutoksia hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisen (HPA-) akselissa, joka voi lisätä alttiutta sairauksille, mukaan lukien posttraumaattinen stressihäiriö PTSD ja muut mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt (Gillespie, Phifer, Bradley & Ressler 2009). Hoitamattomina nämä vaikuttavat nuoruudesta jopa aikuisuuteen asti, joten asioihin ajoissa puuttuminen ja mielellään jo ennaltaehkäisy lapsuudessa on tärkeää. Tämä on yksi syy sille, minkä takia olen kiinnostunut nuorille tarjottavista mindfulness-harjoitteista.

Sekä Kuehn (2014), että Yhdysvaltain terveys- ja henkilöstöosaston taudinvalvonta- ja ehkäisykeskukset (Middlebrooks & Audage 2008) käyttävät termiä myrkyllinen stressi sellaisista lasten voimakkaista, haitallisista ja pitkäaikaisista kokemuksista, kuten esimerkiksi lasten kokema kohtelu, johon sisältyy väärinkäytöksiä ja laiminlyöntiä. Lapset eivät voi hoitaa tällaista stressiä itse ja tuloksena stressinvastejärjestelmä aktivoituu pitkittyneeksi ajaksi, joka voi

johtaa pysyviin muutoksiin aivojen kehityksessä (Middlebrooks & Audage 2008, 4; Shonkoff & Garner 2012, 235–238).

Myrkyllinen stressi voi johtaa pysyviin muutoksiin oppimisessa (kielelliset, kognitiiviset ja sosiaalis-emotionaaliset taidot), käyttäytymisessä (adaptiivinen tai huonosti sopeutuva reaktio tuleviin vastoinkäymisiin) ja fysiologiassa (hyperreaktiivinen tai kroonisesti aktiivinen stressireaktio) ja se voi aiheuttaa fysiologisia häiriöitä johtaen stressiin liittyvien kroonisten sairauksien ja epäterveellisten elämäntapojen lisääntymiseen (Shonkoff ja Garner 2012, 243). Näin osa nuorista on voinut kokea jo lapsuudestaan saakka myrkyllistä stressiä, joka vaikuttaa heidän jokapäiväiseen elämäänsä kasautuvasti.

Amerikkalaisessa koulu- ja opetusmaailmaan tarkoitettussa Mindful Schoolsin ohjelmassa (Mindful Schools 2019a) puhutaan myös myrkyllisestä stressistä, joka heidän mukaansa on haastava työstettävä, koska sillä on yhteytensä evoluutiobiologisiin selviytymiskeinoihimme. Tällä viitataan autonomisen hermoston 'taistele tai pakene' -reaktioon. Esimerkiksi, koululainen ei valehtelee sanoessaan, että hän "oli kuolla" matematiikan kokeesta johtuvaan testiahdistukseensa, sillä hänen autonomisen hermostonsa reaktiot ovat samat riippumatta siitä, onko hän testissä vai havaitseeko hän todellisen fyysisen vaaran (Mindful Schools 2019a). Jopa lapset, jotka eivät ole kärsineet lapsuuden haitallisista kokemuksista, voivat usein kärsiä "yhteensopimattomuuksista" ärsykkeen vakavuuden (esimerkiksi koulun rutiinikoe) ja sen vasteen välillä (mm. perifeerisen näön menetys, hikoilu, pahoinvointi ja kauhu) ja traumaista kärsivillä lapsilla nämä yhteensopimattomuudet tulevat kroonisiksi ja tavanomaisiksi (Mindful Schools 2019a).

Lapsen kärsiessä haitallisesta kokemuksesta aivojen emotionaalisen säätelyn osa, amygdala, herkistyy stressille, mutta lapsen kärsiessä toistuvista stressaavista kokemuksista amygdala kutistuu korkeiden stressihormonipitoisuuksien kroonisesta altistuksesta, jolloin lapsesta tulee vähemmän herkkä stressaaville kokemuksille (Block 2011, 5) ja mm. emotionaalisessa säätelyssä voi ilmetä ongelmia. Tässä on huomattavissa siis kahdenlaista vääristymää: liiallista herkistymistä ahdistukselle, jolloin lapsi on

kokoaikaisessa stressivalmiustilassa (kuten edellä mainitussa 'taistele tai pakene' -moodissa), sekä habituaatiota, eli tottumista stressiin, jolloin koko luonnollinen varoitusjärjestelmä vaurioituu. Mitä enemmän kroonista stressiä lapsi joutuu kokemaan, sitä enemmän fysiologisia muutoksia aivoissa todennäköisesti tapahtuu (Block 2011, 5). Koska myrkyllisen stressin juuret ovat syvällä hermostossa, tarvitsemme työkaluja, joiden avulla ylitetään käsitteellinen mieli ja näin päästään käsiksi suoraan kyseiseen järjestelmään (Mindful Schools 2019a). Jotta voisimme muuntaa tapareaktiomme, meidän on käytännössä säännöllisesti harjoitettava taitojamme, kun emme ole 'taistele tai pakene' -tilassa (Mindful Schools 2019a). Tähän juuri pyritään tietoisuustaitojen avulla.

Lapset voivat kokea myös siedettävää stressiä, jonka yli he pääsevät usein aikuisen auttamana, ja joka voi kääntyä positiiviseksi stressiksi ja jopa auttaa lasta kehityksellisesti (Middlebrooks & Audage 2008, 3–4). Stressistä voi siis olla myös hyötyä. Positiivinen stressi on yleensä lyhytaikaista ja aiheuttaa vain pieniä fysiologisia muutoksia, kuten lisääntyneen sykkeen ja muutoksia hormonipitoisuuksissa, ja hoivaavien aikuisten avulla lapset voivat oppia hallitsemaan positiivista stressiä (Middlebrooks & Audage 2008, 3). Positiivista stressiä pidetään normaalina ja selviytyminen sen kanssa on yksi tärkeä osa kehitysprosessia (Middlebrooks & Audage 2008, 3) sen tarjotessa tärkeitä mahdollisuuksia havainnoida, oppia ja harjoittaa terveellisiä ja mukautuvia reaktioita epäsuotuisiin kokemuksiin (Shonkoff & Garner 2012, 235). Rutter (2006, 2) puhuu terästyntymiseffektistä, jolla hän tarkoittaa stressin ja epäsuotuisten kokemusten vahvistavan vastustuskykyä myöhemmin esiintyvään stressiin. Myös Dienstbier (1989) on samoilla linjoilla hänen esitellessään sitkeyskonseptinsa, jonka mukaan voimme oppia näkemään uhat ja ongelmat tilanteina, joista voimme selvitä.

Mindfulness ei auta pelkästään lapsia ja nuoria, vaan myös aikuiset voivat hyötyä tietoisuustaitotekniikoista. Eräässä tutkimuksessa käytiin läpi 24 mindfulnessiin liittyvää tutkimusartikkelia ja kirjoittajat totesivat, että heidän analyysinsä perusteella selkeimmät tulokset aikuisilla työntekijöillä liittyivät vähentyneisiin emotionaalisen uupumisen tasoon, stressiin, psykologiseen ahdinkoon, masennukseen, ahdistukseen ja työstressiin, ja että parannuksia huomattiin

tietoisuuden, henkilökohtaisten suoritusten, (ammatillisen) myötätunnon, unen laadun ja rentoutumisen suhteen (Janssen, Heerkens, Kuijer, van der Heijden & Engels 2018).

#### 4 NEUROPSYKOLOGISTA TAUSTAA

Kuten edellä käy ilmi, voi stressillä ja traumalla olla suuret merkitykset ihmiselle koko tämän elinkaaren ajan, ”vauvasta vaariin”. Aivot ovat tärkeä osa ihmisen toiminnalle ja hyvinvoinnille, ja saatamme unohtaa näiden merkityksen liittyen esimerkiksi nuorten sosiaalisissa tilanteissa käyttäytymiseen. Ahdistuksen tai masennuksen tunteita ei ulkopuolinen ihminen voi käskää poistumaan, mutta se, mitä ulkopuolelta voidaan tehdä, on nuoren hoksauttaminen siihen, että hän voi itse kehittää ja hallita omia taitojaan, joiden kautta vahvistuvat keinot suoriutua hankalista ja vaativista tilanteista. Aivotutkimukset ovat paljastaneet, että mindfulnessin avulla aivoissa voi tapahtua rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia mm. alueilla, jotka liittyvät tarkkaavaisuuteen, tunteiden säätelyyn ja kehotietoisuuteen. Niistä lisää edempänä.

Post-traumaattisessa stressireaktiossa (PTSD) ovat aivojen aktiviteetit otsalohkon aivokuoressa (*prefrontal cortex*) laskeneet, joka viittaa siihen, että PTSD voi osin olla tulosta puutteellisesta mantelitumakkeen, eli amygdalan, toiminnasta (mm. Rao, Suvrathan, Miller, McEwen & Chattarji 2009). Mikäli stressaavassa tilanteessa ei itsekontrolli toimi, voisiko stressin negatiivisiin vaikutuksiin vaikuttaa kyvyttömyys nähdä tilanteessa mitään positiivista? Jos kehittyneempien aivonosien toiminta kumoutuu ”alempien” ja kehittymättömämpien osien ottaessa vallan, ihminen toimii alkukantaisten vaistojensa varassa, jolloin vaikuttaa siltä, että stressaavassa tilanteessa reagoidaan herkästi ärsykkeisiin, eikä tukeuduta pohdintaan ja mietintään, eikä pysähdytä huomaamaan tilannetta ja sen synnyttämiä tuntemuksia, kuten tietoisuustaidot opettavat.

Stressaavan tilanteen kohtaamiseen sopii mindfulnessin opettama tapa: valitaan mieluummin stressiin tai konfliktiin vastaaminen kuin siihen reagoiminen, jolloin toimitaan tietoisesti, informaatiokäsittelyn jälkeen, sen sijaan, että tehdään äkkinäinen ja vaistonvarainen purkaus (James 2016; ks. myös Rechtschaffen 2014, 33). Esimerkiksi, jos lapsi on oppinut vastaamaan pelkoon väkivallalla, voi hän tietoisuustaitojen avulla tulla tietoiseksi tästä käytöksestään ja sisäisistä

tunteistaan, ja kouluttaa ennen automaattiset reaktionsa rakentavampaan ja positiivisempaan vasteeseen (Rechtschaffen 2014, 33). Käytöstä muuttamalla päästäänkin palkitsevimpiin lopputuloksiin.

Tulkitsen edellä kirjoitetun niin, että aivot voivat käyttää kapasiteettiaan muuhunkin kuin puolustautumiseen tai siihen varautumiseen, kun positiivisilla tunteilla saadaan heikennettyä amygdalan liiallista toimintaa ja stressihormonin tuotantoa. Tämä ilmiö voi liittyä Fredricksonin (2001) esittämään kumoamishypoteesiin, jonka mukaan positiiviset emootiot voivat kumota negatiivisten emootioiden aiheuttamia toimintoja ja vähentää niiden viipyileviä vaikutuksia (Fredrickson 2001, 224–226). Fysiologisia mittauksia tehtäessä tämä näkyy kardiovaskulaarisessa reaktiivisuudessa, kun negatiivisten tunteiden aiheuttamista jälkivaikutuksista palautuminen nopeutuu positiivisten emootioiden avulla (Fredrickson 2001, 224–226).

Khosla (2006, 188) arvioi, että positiiviset tunteet voivat laajentaa sen kontekstin, jossa stressaavaa tapahtumaa tarkastellaan ja näin vähentää stressin resonanssia, joka puolestaan auttaa selviytymään negatiivisista tunteista ja torjumaan stressin haitalliset fysiologiset seuraamukset. Positiivinen affekti, eli tunnetila, voi vaikuttaa niin, että ihmisestä tulee fysiologisesti stressille vastustuskykyisempi, resilientimpi, suojelemalla häntä huonosti sopeutuvasta stressinaikaisesta hermosto- ja endokriinisestä reaktiosta, jolloin voimme olettaa positiivisella affektilla olevan aktiivinen rooli stressin haitallisten fysiologisten vaikutusten estämisessä (Khosla 2006, 188). Tutkimukset viittaavat siihen, että positiiviset emootiot ruokkivat psykologista resilienssiä, joka voi johtua siitä, että nämä resilientit yksilöt hyödyntävät, tietoisesti tai tiedostamattaan, positiivisten emootioiden kumoavaa vaikutusta (edellä mainittu kumoamishypoteesi) (Fredrickson 2001, 225, ks. myös Fredrickson 2013, 12). Uskon tämän tarkoittavan, että mindfulnessin avulla yksilö voi harjoittaa positiivisia emootioitaan ja näin kumota ympäristön aiheuttamia ja sitä kautta elimistössä syntyneitä negatiivisia vaikutuksia.

Kuormittavat tilanteet ovat kokonaisvaltaisia, sillä ne vaikuttavat sekä ihmisen psyykeen että fysiikkaan. Mieli on vahva ja sen avulla voi ylittää haasteita, joita sosiaalinen ympäristö ja yhteisömme voivat, tiedostamattammekin, synnyttää.

#### 4.1 Neuroplastisuus ja psykologinen joustavuus

Neuroplastisuudella tarkoitetaan aivojen muovautuvuutta ja joustavuutta, niiden muokkautumiskykyä (Nilsonne 2015, 16–17). Nilsonne (2015, 16–22) vertaa aivojen muokkautumismahdollisuuksia muuhun ruumiiseemme; mitä enemmän harjoitteita teemme, sitä vahvemmaksiksi ja paremmin kontrolloiduksi muutumme. Sama koskee hänen mukaansa myös mindfulnessia, jonka hän kuvaa olevan tapa, jolla hallinnoida omia aivoja ja välttää liiallista ”autopilotilla” toimimista (Nilsonne 2015, 22). Ymmärrän tämän asian niin, että aivojemme neuroplastisuuden ansiosta voimme mindfulnessin keinoin, siis huomion tietoisella suuntaamisella, harjoittaa ja muuttaa automaattisia, reaktiivisia, aivojemme tapoja reagoida eri ärsykkeisiin.

Neuroplastisuudesta voimme siirtyä psykologiseen joustavuuteen, jonka Lappalainen ja Lappalainen (2014, 83–84) toteavat olevan selkeästi yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin. Heidän mukaansa tietoisuustaitojen harjoittamisen avulla voimme havainnoida ajatuksiamme ja kuvitelmiamme, käsitellä niihin liittyviä tunteita rakentavasti ja sitä kautta parantaa hyvinvointiamme (Lappalainen & Lappalainen 2014, 84–86). Tietoisuustaitojen harjoittaminen on yksi tärkeä osa kuusiosaista hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) prosessia, jossa tavoitteena on auttaa yksilöä elämään tämän omien arvojen ja tavoitteiden mukaista elämää (Lappalainen & Lappalainen 2014, 87). HOT-terapia jakautuu hyväksyntä- ja tietoisuustaitoprosesseihin sekä käyttäytymisen muutokseen ja aktivointiin tähtääviin prosesseihin, ja tietoinen läsnäolo on osa niitä molempia (**Kuva 3**).

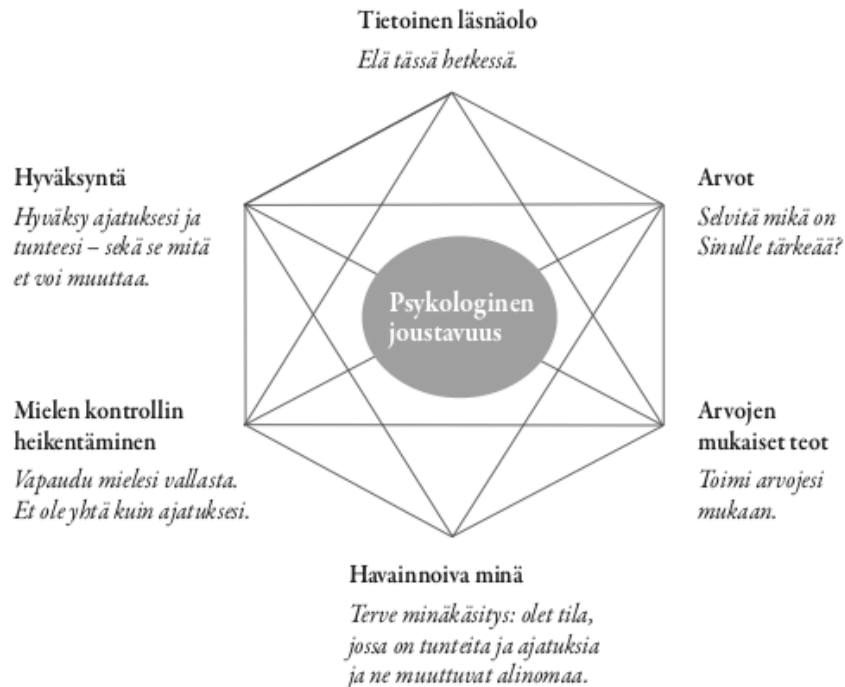


**Hyväksyntä- ja tietoisuustaito-  
prosessit:**

*Hyväksyntä, mielen kontrollin  
heikentäminen, tietoinen läsnäolo  
sekä havainnoiva minä*

**Käyttäytymisen muutokseen ja  
aktivointiin tähtäävät prosessit:**

*Arvot ja arvojen mukaiset teot,  
tietoinen läsnäolo sekä havainnoi-  
va minä*



**Kuva 3.** Hyväksymis- ja omistautumisterapian prosessit (Lappalainen & Lappalainen 2014).

HOT-harjoitusten tarkoituksena on mm. vaikuttaa yksilön toimimattomiin strategioihin, esimerkiksi välttämiskäyttäytymiseen tai liialliseen uskoon omiin, vääristyneisiin ajatuksiin (vrt. edellä mainittu Clark & Wellsin sosiaalisten tilanteiden pelon malli), ja tässä prosessissa tietoisuustaidoilla on suuri rooli (Lappalainen & Lappalainen 2014, 88). Mindfulness-harjoitukset kasvattavat itsetuntemusta, kärsivällisyyttä ja mielenrauhaa (Lappalainen & Lappalainen 2014, 92). Psykologisen joustavuuden - ja tietoisuustaitojen - avulla ihminen voi siis elää arvojensa mukaista elämää.

#### 4.2 Tietoisuustaitojen neurologinen vaikutus

Mindfulnessilla on todettu olevan positiivista vaikutusta ihmisten aivoihin. Taustalla ei tarvitse olla yksilön kohtaamaa stressiä, kaltoinkohtelua,

laiminlyöntejä tai muita vakavia negatiivisia kokemuksia, kun hyödyn voi jo nähdä. Voi olla hyvä tiedostaa, että kaikille näille muutoksille on tieteellinen perusta ja todisteet, ja tutkimusten mukaan mindfulnessin aikaansaamia muutoksia aivoissa voidaankin nähdä ainakin seuraavissa kolmessa osioissa:

### **1) Hippokampus:**

Hippokampus on kriittinen oppimisen ja muistin kannalta, ja se auttaa säätelemään mantelitulmaketta, joka puolestaan vaikuttaa tunteisiin. Mindfulnessin harjoittamisen jälkeen hippokampus on aktiivisempi (Goldin & Gross 2010, 83) ja siinä on enemmän harmaata ainetta, jonka avulla tapahtuu hermostollisia yhteyksiä (Hölzel ym. 2011, 36).

### **2) Mantelitulmake, eli *amygdala*:**

Mantelitulmake on aivojen hälytysjärjestelmä, sen ”tunnetietokone” ja pelkokeskus, joka aktivoituu, kun ihminen tekee havaintoja ja reagoi eri tunteisiin. Mantelitulmakeen liiallinen aktiivisuus voi aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja ja se liittyy mm. korkeisiin stressitasoihin ja valtimoiden tulehdukseen (Tawakol 2017). Mindfulnessin harjoittamisen jälkeen tämä osa aivoista on vähemmän aktiivinen (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson 2008, 163–169) ja aivojen harmaan aineen tiheys on vähäisempää, joka johtaa mantelitulmakeen alhaisempaan aktiivisuuteen (Hölzel ym. 2010, 11–17). Mindfulness-tutkimuksissa on mantelitulmakeen todettu MRI-kuvauksissa pienentyneen (Taren, Creswell & Gianaros 2013), ja otsalohkon avioikuoren paksuuntuneen, joka vaikuttaa positiivisesti korkeamman asteen aivojen toimintoihin, kuten tietoisuuteen, keskittymiseen ja päätöksentekoon (Ireland 2014).

### **3) Otsalohkon aivokuori, eli *prefrontal cortex*:**

Etuotsalohko on eräs kehittyneimmistä aivojen osista, joka liittyy mm. kypsyyteen ja toiminnanohjaukseen, johon kuuluu tunteiden ja käyttäytymisen säätely ja päätösten tekeminen. Nilsson (2015, 20) vertaa prefrontaalista aivokuorta kapellimestariin; se on kuin aivojen johtaja, joka ohjaa isoa osaa aivojen työskentelyä. Stressi voi vaikuttaa negatiivisesti etuotsalohkoon ja tämän takia ihminen voi menettää kognitiivisia kykyjään. Mindfulnessin harjoittamisen jälkeen

tämä aivoalue on aktiivisempi (Chiesa & Serretti 2010, 1239) ja, kuten edellä todettu, paksumpi.

#### 4.3 Tietoisuustaitojen holistinen vaikutus

Holistisesti, eli ihmistä kokonaisvaltaisesti tarkastellen, voidaan todeta, että tietoisuustaidot voivat vaikuttaa positiivisesti koko ihmiseen: tämän yhtenäisenä koneistona toimivaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen kokonaisuuteen. Meditaatio- ja mindfulness-tekniikat tuottavat aivojen neurobiologisia muutoksia ja kehon toiminnan fysiologisia parannuksia, jotka ovat osoittautuneet pysyviksi heillä, jotka jatkavat näiden tekniikoiden harjoittamista (Simkin & Black 2014, 487). Baerin (2003, 139) meta-analyyttisin keinoin tekemän raportin perusteella voidaan todeta, että kirjallisuuden perusteella mindfulness näyttää auttavan vähentämään mielenterveysongelmia ja parantamaan psykologista toimintaa. Kahdeksan viikon mindfulness-ohjelma tuotti näkyviä, positiivisia, vaikutuksia aivoihin ja immuunijärjestelmään (Davidson ym. 2003, 569). Tutkimusten mukaan pitkäaikainen mindfulnessin harjoittaminen paksunnuttaa prefrontal cortexin, joka on se aivojen alue, joka on vastuussa mm. toiminnanohjauksesta (Rechtschaffen 2014, 33), ja harjoitteiden on todettu parantavan tarkkaavaisuutta, kognitiivista kontrollia ja tunteidensäätelyä (Tang, Yang, Leve & Harold 2012). Eräässä toisessa tutkimuksessa mindfulnessin todettiin tehostavan mielialaa, vähentävän väsymystä ja ahdistusta, lisäävän läsnäoloa, parantavan visuo-spatiaalista prosessointia, työmuistia ja toiminnanohjausta (Zeidan ym. 2010, 597). Jopa vain neljän päivän mindfulnesskoulutus voi tehostaa tarkkaavaisuuden ylläpitoa (Zeida ym. 2010, 597).

Eräässä pitkittäistutkimuksessa voitiin MRI-kuvaamisen avulla todeta mindfulness-tekniikoiden tuoneen muutoksia harmaaseen massaan aivojen niillä alueilla, jotka osallistuvat oppimis- ja muistiprosesseihin, tunteidensäätelyyn, itsesuhteuttamisen prosessointiin ja perspektiivin ottamiseen (Hölzel ym. 2011, 36). Tietoisuustaitojen on tutkimuksissa todettu vähentävän käytöshäiriöisten lasten häiriökäyttäytymistä, ja jopa pysyvän vaikutuksen saamisessa autististen lasten sosiaalisten taitojen kohentumisessa (Simkin & Black 2014, 505).

Vakaa tieteellinen näyttö viittaa siihen, että mindfulnessin avulla voidaan ainakin parantaa tarkkaavaisuutta, itsekontrollia, emotionaalista resilienssiä, muistia, immuunivastetta ja toipumista riippuvuudesta (Mindful Schools 2019a). Kaikkien näiden parantuneiden taitojen avulla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus sekä parantaa itsetuntemustaan, -varmuuttaan että kokonaisvaltaista hyvinvointiaan, johon liittyy myös suurempi mahdollisuus menestyä sosiaalisissa tilanteissa.

## 5 TIETOISUUSTAITOT KASVATUKSESSA JA KOULUTUKSESSA

Elämään kuuluu haasteita, jotta niiden myötä voisi kasvaa ja kehittyä. Myös terve stressi on luonnollinen osa elämää, mutta on oltava tarkkana siitä, ettei tilanne pääse muuttumaan myrkylliseksi stressiksi. Myrkyllistä stressiä ilmenee, kun elämän vaatimukset päihittävät jatkuvasti kykymme selviytyä näistä vaatimuksista (Middlebrooks & Audage 2008, 4).

Mindfulness kehittää, varsinkin lasten ja nuorten koulunkäyntiä ja opiskelua ajatellen, ainakin seuraavia piirteitä:

### **1) Tarkkaavaisuus:**

Tietoisuustaitojen harjoittaminen parantaa tarkkaavaisuutta (mm. Chiesa & Serretti 2009, 593; Sedlmeier ym. 2012, 1139), mindfulnessin harjoittaminen voi tuottaa parempaa suorituskkyä objektiivisissa tehtävissä, jotka mittaavat tarkkaavaisuutta (Jha, Krompinger & Baime 2007, 109), sekä merkittäviä parannuksia ADHD-oireissa (Napoli, Krech & Holley 2005).

### **2) Tunteidensäätely:**

Mindfulness on yhdistetty tunteidensäätelyn parantumiseen useassa tutkimuksessa (mm. Roemer, Williston & Rollins 2015, 52). Mindfulness luo aivoissa muutoksia, jotka vastaavat vähempään reaktiivisuuteen (Goldin & Gross 2010, 83) ja parempaan kykyyn osallistua tehtäviin, vaikka tunteet aktivoituvatkin (Ortner, Kilner & Zelazo 2007, 271). Tietoisuustaitojen on todettu vähentävän nuorten vihamielisyyttä, emotionaalista epämukavuutta ja stressiä, sekä parantaneen nuorten ihmissuhteita ja koulusaavutuksia (Sibinga ym. 2011).

### **3) Rauhoittuminen:**

Tietoisuustaitojen avulla voi vähentää stressin tunnetta (mm. Chiesa & Serretti 2009, 593) ja parantaa distressiä, eli negatiivista stressiä, ja ahdistusta stressaavassa sosiaalisessa tilanteessa (Hoge ym. 2013, 786).

#### **4) Myötätunto:**

Tietoisuustaitoinen oppilas todennäköisesti auttaa avuntarvitsijaa (Condon, Desbordes, Miller & DeSteno 2013, 2125) ja tuntee suurempaa itsemyötätuntoa kuin oppilas, joka ei ole harjoitellut mindfulness-taitoja (Birnie, Speca & Carlson 2010, 359).

Eri ihmisryhmiä ajatellen voimme tarkastella myös, millaisia vaikutuksia tietoisuustaidoilla voi olla oppilaisiin, näiden vanhempiin, sekä opettajiin ja kasvattajiin tai muihin nuorten parissa työskenteleviin ihmisiin.

#### **5) Vanhempi / huoltaja:**

Harvemmin ehkä ajatellaan tietoisuustaitojen vaikutusta lasten kotona, muihin henkilöihin, mutta tutkitusti niistä voi olla hyötyä sekä vanhemmille itselleen, että heidän kauttaan myös perheen muille jäsenille. Myrkyllinen stressi voi johtaa sellaiseen vanhemmuuden tyyliin, johon kuuluu kaikkea muuta kuin empaattinen ja läsnä oleva suhde lapsen tai nuoren kanssa (Franke 2014). Varhaislapsuudessa tapahtuvan vanhempainstressille altistumisen on osoitettu vaikuttavan geeniekspressioon jopa vuosia myöhemmin vielä nuoruusiässäkin (mm. Franke 2014). Rechtschaffen (2014, 28) puhuu myötätuntouupumuksesta, jota vanhemmat voivat tuntea pitkittäessään huolenpitoaan muista ja saamatta riittävästi tarvitsemaansa tukea itse. Tähän vaivaan voi olla apua tietoisuustaidoista (Rechtschaffen 2014, 28).

#### **6) Opettaja / kasvattaja / nuorten kanssa työskentelevä:**

Edellä mainittu myötätuntouupumus koskee myös opettajia ja muita nuorten kanssa työskenteleviä (Rechtschaffen 2014, 28). Myrkyllinen stressi alkaa opettajilla näkyä alentuneen tuottavuuden ja luovuuden myötä, kärjistyen kohti vakavampia oireita, kuten levottomuus, dissosiaatio, turhautuminen ja lopulta työuupumus (Mindful Schools 2019a). Opettajaa ajatellen mindfulness toimii sekä itsehoitona että hyvinvoinnin lähteenä hänelle itselleen, mutta myös niille oppilaille, joiden kanssa hän harjoittaa tietoisuustaitoja, sillä ilman omakohtaista kokemusta asiasta sitä voi olla hankala saada kunnolla välitettyä muille (Rechtschaffen 2014, 19–20). Nuoret voivat tietämättäänkin vaistota ja rekisteröidä aikuisen tunnetilat ja asenteet. Siksi tiedostavia luokkahuoneita

voidaankin luoda vain, jos opettajat heittäytyvät toimintaan omien emotionaalisten tilojensa hahmottamisen ja harjoittamisen myötä (Mindful Schools 2019a).

Kun opettajat oppivat tietoisuustaitoja, sen positiiviset puolet eivät koske vain heidän henkilökohtaista etuaan, kuten stressin ja työuupumuksen vähenemistä (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus & Davidson 2013, 182; myös Rechtschaffen 2014, 28), vaan myös peräti heidän koulujansa (Mindful Schools 2019b). Havaintojen perusteella mindfulnessiin osallistuneet opettajat olivat tehokkaampia (Jennings, Frank, Snowberg, Coccia & Greenberg 2012, 374) ja heillä oli parempi luokkahuoneen organisaatio (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus & Davidson 2013, 182).

### **7) Oppilas:**

Lastentarhaikäikäisen hyvät sosiaaliset taidot ennustavat aikuisuudessa parempaa koulutusta, työllisyyttä ja mielenterveyttä, sekä vähemmän rikollisuutta ja huumavien tai päihdyttävien aineiden väärinkäyttöä (Jones, Greenberg & Crowley 2015). Myrkyllinen stressi heikentää tarkkaavaisuutta, tunne- ja mielialasäätelyä, unenlaatua ja oppimisvalmiutta, ja pitkäaikaisaltistuksella lapsuusajan myrkylliselle stressille voi olla elinikäiset vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Mindful Schools 2019a; Franke 2014).

Tutkimusten mukaan nuoret hyötyvät tietoisuustaitojen oppimisesta parempien kognitiivisten tulosten, sosiaalis-emotionaalisten taitojen ja hyvinvoinnin osalta, jotka voivat johtaa pitkäaikaisiin parannuksiin elämässä (Mindful Schools 2019b). Näin tietoisuustaitojen avulla voidaan mahdollisesti parantaa jopa lapsuuden aikana koettuja epäkohtia ja myrkyllisen stressin negatiivisia vaikutuksia. Tämä liittyy edellä mainitsemaani stressin negatiivisten vaikutusten kumoamishypoteesiin, jonka mukaan positiivisilla emootioilla voidaan voittaa negatiivisten emootioiden aiheuttamia epäsuotuisia vaikutuksia.

Mindfulness-harjoitteiden positiivisia tuloksia lasten, ja erityisesti nuorten opiskelijoiden, elämäänsä voimme katsoa myös esimerkiksi seuraavilta kanteilta,

jotka vaikuttavat yksilön psykofyysiseen kokonaishyvinvointiin, sekä tämän sosiaalisiin suhteisiin:

### **8) Kognitiiviset lopputulokset:**

Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen on todettu parantuneen selvästi lasten mindfulness-jakson jälkeen (Napoli, Krech & Holley 2005, 113). Myös oppilaiden kognitiivisen kontrollin on todettu parantuneen ja empatian lisääntyneen (Schonert-Reichl ym. 2015, 52), sekä testitulosten ja työmuistin kohentuneen (Mrazek ym. 2013). Mindfulness-taitojen harjaannuttamisen on tutkimuksissa todettu auttaneen kognitiivisten taitojen, kuten ajattelun, muistista mieleen palauttamisen, ongelmanratkaisun ja tunteidentasauksen kehittämisessä (Karunananda, Goldin & Talagala 2016).

### **9) Sosiaalis-emotionaaliset taidot:**

Mindfulnessiin perustuvat tekniikat voivat vaikuttaa positiivisesti tunteidensäätelyyn (Metz ym. 2013, 252; Schonert-Reichl ym. 2015, 52), käyttäytymiseen kouluissa (Barnes, Bauza & Treiber 2003, 1–7), sekä empatiaan ja perspektiivin ottamiseen (Schonert-Reichl ym. 2015, 52). Myös lasten sosiaalisten taitojen on todettu parantuneen (Napoli, Krech & Holley 2005). Erään tutkimuksen mukaan, jossa mindfulness-taitoja opetettiin neljän koulun oppilaille ja sitten tutkittiin taitojen vaikutusta heidän emotionaaliseen hyvinvointiinsa, huomattiin, että lisääntyneet tietoisuustaidot liittyivät merkitsevästi vähentyneisiin tunneoireisiin, etenkin sosiaaliseen fobiaan koskeviin oireisiin (Dove & Costello 2017).

### **10) Hyvinvointi:**

Koulussa tehtävien mindfulness-ohjelmien avulla voidaan vähentää ja estää murros- ja teini-ikäisten masennusta (Raes, Griffith, Van der Gucht & Williams 2014), vähentää heidän ahdistus- ja masennusoireitaan, somatisaatiohäiriöitään ja lisätä itsetuntoa ja unen laatua (Biegel, Brown, Shapiro & Schubert 2009). Ohjelmien avulla voidaan myös vaikuttaa testiahdistukseen (Napoli, Krech & Holley 2005, 99) ja peräti posttraumaattisiin oireisiin (Sibinga, Webb, Ghazarian & Ellen 2016, 1–8).





## 6 TIETOISUUSTAITOJEN OPETTAMINEN NUORILLE

Suunnittelemani mindfulness-kortteja voidaan käyttää nuorten tietoisuustaitojen kehittämiseksi ryhmä- tai yksilötyössä kuntien, järjestöjen tai seurakuntien tarjoamissa nuorisopalveluissa. Tässä kappaleessa viitataan Rechtschaffenin (2014) lähinnä koulumaailmassa tekemään tietoisuustaitotyöhön, mutta samat periaatteet sopivat myös edellä mainittuihin nuorisotyötä tekeviin tahoihin.

Syväällisempää tietoisuustaitokoulutusta ajatellen Rechtschaffen (2014, 19–23) esittää koulun tai instituution kannalta katsottuna neljä tapaa, joilla tietoisuustaitoja voi nuorille opettaa. Ensimmäinen niistä on opettajan tai muun nuorten parissa työskentelevän henkilön kouluttautuminen mindfulness-ohjaajaksi. Tällä tavalla hyvinä puolina on opettajan toimiminen omassa luokassaan tai koulussaan, jolloin hän pääsee luomaan sopivan rytmin ja rutiinin toiminnalle, mutta huonoina puolina on ajan ja rahan puute, joka voi estää kunnan kouluttautumisen, jonka myötä tietotaidoissa voi olla sen verran puutteita, että toiminnasta ei tule parasta mahdollista (Rechtschaffen 2014, 19–20). Uskon tällä tarkoitettavan mielekäästä, säännöllistä ja kattavaa tietoisuustaitotoimintaa.

Toinen tapa on hankkia ulkopuolinen kouluttaja antamaan opetusta aiheesta, jolloin koulu pääsee hyötymään ammattitaitoisesta ohjaajasta, joka voi innostaa oppilaat ja koulun muun väen tietoisuustaidon harjoittajiksi, mutta miinuksena tässä on se, että ellei kouluttaja saa ennen lähtöään juurrutettua toimintaa vieraillemalleen koululle, voi toiminta joko jatkua vääränlaisena (esimerkiksi niin, että opettajalla ei ole oikeasti halua sitä tehdä) tai se lopahtaa kokonaan (Rechtschaffen 2014, 20–21).

Kolmas tapa on toiminnan nivominen opinto-ohjelmaan tai opetussuunnitelmaan, jolloin tietoisuustaidot ovat osa koulun normitoimintaa ja olennainen osa nuorten ja koko koulun arkea (Rechtschaffen 2014, 21–22). Neljäntenä mahdollisuutena voidaan nähdä kaikkien edellä mainittujen yhdistäminen integroiduksi kokonaisuudeksi, jonka avulla välitetään opettajista ja koulutetaan heitä, tuodaan kokeneita ammattilaisia ohjaamaan ja mentoroimaan toimintaa ja muokataan

opinto-ohjelmaa niin, että toiminnasta tulee koko instituution kattavaa (Rechtschaffen 2014, 22–23). Missä tahansa näissä toiminnoissa voivat mindfulness-kortit olla hyödyksi.

Ihmistä ajatellen mindfulness-toiminnan voi myös jakaa neljään osaan, joista ensimmäinen on ruumiillistuminen, jolla tarkoitetaan yksilön totuttamista ymmärtämään vartalonsa fyysistä kieltä ja saaden hänet tuntemaan olonsa miellyttäväksi, yhtenäiseksi ja rentoutuneeksi (Rechtschaffen 2014, 150). Toinen osa-alue on keskittynyt tarkkaavaisuus, jota voidaan työstää aistien ja hengityksen kautta kulkien kohti tunteidensäätelyä ja päätöksentekoa (Rechtschaffen 2014 151). Kolmantena osana on sydämellisyys, jonka avulla voidaan tunnistaa ja vahvistaa kehossa ja mielessä tunteita, ja neljäntenä on kaikkien näiden asioiden välinen yhteys; kun oppilas on tullut tietoiseksi vartalostaan, mielestään ja sydämestään, voi hän integroida tietoisuutensa jokapäiväiseen elämäänsä, työstää vaikeuksiansa ja ottaa myötätuntonsa käyttöönsä (Rechtschaffen 2014, 151). Pyrin tekemissäni korteissa ottamaan kaikki nämä neljä eri osiota huomioon niin, että suunnittelen harjoitteet vahvistamaan vähintäänkin yhtä osaa niistä kerrallaan.

## 7 MINDFULNESS SEURAKUNNASSA

Mindfulness-harjoitteiden käyttäminen seurakunnan nuorisotyössä käy yhtä hyvin kuin muussakin nuorisotyössä, ja olenkin tässä opinnäytetyössä pitänyt sekä seurakunnan että muiden tahojen ylläpitämää, nuorisoa palvelevaa toimintaa samana asiana, yhdenvertaisina. Mindfulness on viime vuosina tullut osaksi nuorisotyötä, kuten tekemäni nettiselailu eri nuorisotyöntekijöiden sivustoilla osoittaa. Esimerkiksi 28.-29.9.2016 pidetyillä Kainuun ja Pohjois-Pohjanmaan alueen alueellisilla nuorisotyöpäivillä, jotka oli suunnattu nuorisotyöstä vastaaville, kuten kuntien ja järjestöjen nuorisotyöntekijöille, etsiville nuorisotyöntekijöille, tieto- ja neuvontatyöntekijöille sekä nuorten työpajoilla työskenteleville työ- ja yksilövalmentajille ja heidän esimiehilleen, puhuttiin myös mindfulnessista (Aluehallintovirasto. Alueelliset nuorisotyöpäivät). Tapahtumassa oli mukana myös Oulun hiippakunnan kasvatuksen hiippakuntasihteeri.

Suomen Mielenterveysseura (Mieli) on julkaissut käsikirjan mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa. Tarkoituksena on saada työkaluja vuonna 2016 voimaan astuneen opetussuunnitelman sisältöjen mukaiseen opetukseen mielenterveyden alueella, ja joukkoon kuuluu myös tietoisuustaidot (Mieli). Samansuuntainen ohjeistus toimii myös nuorisotyön parissa työskenteleville ammattilaisille, ja mm. Suomen Mindfulness-instituutti järjestääkin lasten ja nuorten tunne- ja tietoisuustaito -ohjaajan koulutuksia kaikille kasvatus- ja sosiaalialan ammattilaisille, kuten esimerkiksi opettajille, varhaiskasvattajille, nuorisotyöntekijöille ja kuraattoreille (Suomen Mindfulness-instituutti). Kaikkien nuoriso-ohjaajien tehtävänä on mm. tukea nuoren yhteisöllisyyttä ja yksilöllistä kasvua, auttaa häntä omien voimavarojen tunnistamisessa, oman identiteetin vahvistamisessa, sekä elämänhallinnan taitojen kehittämisessä (Ammattinetti. Nuoriso-ohjaaja). Seurakunnan tulee hengellisen ravinnon tarjoamisen lisäksi siis myös tukea nuorten kokonaisvaltaista kasvua, jota voidaan tehdä mindfulnessin keinoin nuorisotyössä, rippikouluissa, isostoiminnassa ja erityisnuorisotyössä.

Jyväskylän kirkkopäivien *Vaihtoehto* valaistumiselle? -tilaisuudessa  
uskontodialogin asiantuntija Elina Hellqvist mietti itämaisiin uskontoihin

pohjautuvien fyysisten ja henkisten harjoitusten yhteensopivuutta kristinuskon kanssa todeten, että suomalaisille ”metsä kirkkoni olla saa”, ja pohti, voisiko sitä olla myös esimerkiksi joogasali (Seppälä 2019). Samassa tilaisuudessa myös piispainkokouksen pääsihteeri, dosentti Jyri Komulainen sanoi, ettei meidän tulisi säikähtää itämaisia juuria omaavien harjoitusten alkuperää, vaan miettiä, miten asia kytkeytyy kristilliseen uskoon (Seppälä 2019). Komulainen näkee mindfulnessin osana kristityn vaellusta, kuten tekee myös eläkkeellä oleva uskontokasvatussihteeri Pekka Yrjänä Hiltunen, jonka mielestä mindfulness, eli tietoisuus ja arkielämän autopilotin poiskytkeminen, on jokaiselle kristitylle suositeltava tapa tarkastella omaa elämää ja olla läsnä hetkessä (Seppälä 2019).

En usko, että on syytä asettaa mindfulnessia kilpailijaksi muille seurakunnan tarjoamille palveluille tai toiminnoille, kuten esimerkiksi sielunhoidolle (vrt. Eskola 2015). Rukous on sydämen puhetta Jumalalle, eikä sitä tarvitse ajatella mitenkään korvaavansa mindfulnessia harjoittamalla. Se, mitä mindfulnessin avulla voi ajatella tekevänsä, on opetella ja harjoitella itsemyötätuntoa, jota jokainen ihminen tarvitsee voidakseen hyvin omana, arvokkaana itsenään. Tämän tunnistamisen kautta mahdollistuu myös aito myötätunto muita ihmisiä kohtaan, jolloin voimme parhaiten osoittaa lähimmäisenrakkautta kanssakulkijoillemme.

## 8 KUINKA MINDFULNESSIA HARJOITETAAN?

Mindfulnessia voi kuvailla havainnoimiseksi, joka ei tuomitse, vaan se keskittyy nykyhetkeen ja hyväksyy jokaisen ajatuksen, tunteen ja aistimuksen sellaisena kuin ne ovat (Nilsson 2015, 43). Mindfulnessia voi harjoittaa mm. tulemalla tietoisiksi hengityksestään ja hengityksen aiheuttamista vartalon liikkeistä, kuten vatsan kohoamisesta ja laskemisesta, huomaamalla mieleen tulevat ajatukset, sekä samanaikaiset fyysiset tuntemukset, kiinnittämällä huomiota ympäristönsä ääniin, ja harjoittamalla lempeyttä itseänsä ja muita kohtaan (AME, Association for Mindfulness in Education). Hengitys on ihmeellistä siksikin, että se on yksi harvoista biologisista toiminnoistamme, joka on sekä tietoisista että tiedostamatonta; meidän ei tarvitse ajatella hengitystä, sillä se toimii automaattisesti, mutta halutessamme voimme tietoisesti kontrolloida sitä (Rechtschaffen 2014, 186).

Olen suunnitellut mindfulness-korttiharjoitteet niin, että ”jokerikorteissa” harjoitteentekijää muistutetaan hengittämisestä, ja varsinaisissa ”pelikorteissa” annetaan aihe ja avoimella tavalla kuvattu harjoite, jonka saa tehdä omaan tapaansa, kokeillen, mikä tuntuu parhaalta. Alla esittelen esimerkin vuoksi kolme erilaista hengitykseen perustuvaa harjoitusta.

1) Helppo tapa tehdä hengitysharjoitus on kahden minuutin hengitykseen keskittyminen: rentoudu ja keskity sisään- ja uloshengitykseesi. Usein ohjeena on hengittää pidempään ulos- kuin sisäänpäin. (ks. hauska hengitysohjelma <http://www.xhalr.com>).

2) On myös mahdollista kokeilla laatikkohengitystä, jossa voi kuvitella ”piirtävänsä” neliötä niin, että hengittää sisään neljään laskien, pidättää hengitystä neljään laskien, hengittää ulospäin neljään laskien ja pidättää hengitystä neljään laskien, ja toistaa tätä sykliä muutaman kerran, sopivalta tuntuvan ajan.

3) Seuraavassa hengitysharjoitus hieman pidemmällä ohjaustekstillä, mukaillen Rechtschaffen (2014, 50): Missä tahansa nyt oletkin, missä tahansa asennossa, huomaa vartalosi paino ja se, miten se koskee allansa olevaa alustaa; tuolia, lattiaa, mikä se nyt onkaan. Hengitä syvään sisään ja rauhassa ulos. Jatka omaan tahtiisi. Anna menneiden mennä ja tulevan vielä odottaa, keskity tähän hetkeen ja anna vartalosi vapautua. Jatka hengittämistä. Seuraavan uloshengityksen jälkeen anna koko vartalon rentoutua kuin olisit lämpimässä kylvyssä. Lämpimässä kylvyssä. Seuraavan sisäänhengityksen aikana keskitä tarkkaavaisuutesi ja ojenna selkä vähän suoremaksi. Keskitä tarkkaavaisuus ja huomaa kuinka sisään hengittäessä kasvat pituutta. Voit jatkaa näin hetken aikaa, ihan rauhassa omaan tahtiisi: eli uloshengityksen aikaan rentoudu ja sisäänhengityksessä keskitä tarkkaavaisuutesi. Kokeile sitten yhdistää rentoutuminen ja keskittynyt suoraselkäisyys yhteen ja samaan hengitykseen. Ja uudestaan. Miltä tuntuu olla samanaikaisesti täysin keskittynyt, mutta yhtä aikaa täysin rentona? Jatka näin.

Tässä oli kolme esimerkkiä keskittyneestä, tietoisesta hetkestä. Tekemissäni korteissa tila on rajattu, joten en ole kirjoittanut auki pitkiä harjoitusohjeita, vaan ennemminkin kuvailen kuinka tai mihin keskittyä. Harjoitteet ovat sellaisia, että niitä voidaan tehdä vaikkapa luokkahuoneessa opettajan johdolla, tai esimerkiksi ryhmä- tai yksilökokouksissa nuorisotyöntekijän johdolla. Mindfulness on uskonnosta vapaata harjoittamista, mutta mikään ei estä yksilön samanaikaista hengellistä hiljentymistä tai korkeamman tavoittelua tietoisuusharjoituksessa.

Hengitykseen keskittyvät rauhoittumis- ja rentoutumismenetelmät, sekä mindfulness-korttini voivat toimia kirkon ja sosiaalialan ammattilaisilla auttamis- ja työvälineinä, tai itsehoitovälineinä kaikenikäisille ihmisille. Erityisesti haasteellisia elämäntilanteita kohtaavat nuoret saattavat saada näiden avulla helpotusta elämäänsä, jos heitä opastetaan ja kannustetaan kokeilemaan uusia tekniikoita, joiden avulla he voivat tasapainottaa ja eheyttää elämäänsä. On huomioitavaa, että tietoisuustaidot opettavat ihmisille hyväksyvän läsnäolon tärkeyden - aina ei tarvitse tähdätä suureen muutokseen.

## 9 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tämä opinnäytetyö tehdään Diakin ja KAMK:in yhteisen Dimmi (ESR) -hankkeen puitteissa. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman Dimmi-hankkeen päätavoite on 16-29 -vuotiaiden nuorten positiivisen mielenterveyden vahvistaminen tarjoamalla tukea elämänhallinnan taitoihin (Ravelin, Heinonen & Naamanka 2019). Dimmi-hankkeessa kehitetään konkreettisia välineitä ja menetelmiä nuorten kanssa toimimiseen, muun muassa kouluttamalla nuorisotyöntekijöitä nuorten tietoisuustaitojen vahvistamiseen (Ravelin, Heinonen & Naamanka 2019).

Minulla ei ole varsinaista tutkimuskysymystä, vaan opinnäytteeni on kehittämistyö, jossa tarkoituksena oli kehittää tuote, eli mindfulness-kortit, erityisesti nuorten tietoisuustaitoharjoitteita varten, jotta heidän hyvinvointinsa lisääntyisi. Koska sosiaali- ja diakonia-alan töissä tarvitaan psykososiaalista tietämystä ja osaamista, voivat sekä suunnittelemani kortit, että mindfulness ylipäänsäkin toimia keinoina tarjota välineitä ammattilaisten käyttöön. Nuori - tai aikuinen - voi käyttää kortteja yksin tietoisuustaitoharjoitteita tehdessään, tai kortteja voidaan käyttää yksilö- tai ryhmätapaamisissa mindfulness-hetkien pitämiseen. Näin kortit voivat toimia työvälineinä kohti parempaa ja positiivisempaa mielenterveyttä, ja myös madaltaa kynnystä astua erilaisten, nuorille tarkoitettujen, palveluiden ja muiden työskentelykeinojen maailmaan.



## 10 MINDFULNESS-KORTTIPAKAN KEHITTÄMINEN

Salonen (2013, 15–19) on kehittänyt konstruktivistisen kehittämishankkeen mallin, johon pohjaan oman prosessisuunnittelua koskevan työni. Konstruktivistisen kehittämishankkeen eri vaiheisiin kuuluvat seuraavat vaiheet: aloitus, suunnittelu, esivaihe, työstö, tarkistus, viimeistely ja valmis tuotos (Salonen 2013, 16–19).

### 10.1 Työprosessin kuvaus

Mindfulness-korttien aloitusvaiheeseen kuului ajatus uusien, joustavien mindfulness-harjoitteiden luomisesta nuorille niin, että ne olisivat helposti ja vaivatta nuorten käytössä, ja että nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset saisivat helppokäyttöisiä työkaluja nuorten tietoisuustaitojen edistämiseksi. Korttipakka on helppo ja nopea käyttää ja erilaisten korttien käyttö yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä on sosiaalialan ohjaus- ja neuvontatyössä nykyään runsasta.

Suunnitteluvaiheessa tulee määritellä projektin tavoitteet, sekä toimijoiden tehtävät ja vastuut (Salonen 2013, 17), jotka tässä opinnäytetyössä jakautuivat niin, että minä opiskelijana otin vastuulleni suunnitella kortit omia tietotaitojani käyttäen, sekä mahdollisimman kattavasti teoriapohjaan nojautuen. Esivaiheessa voidaan siirtyä jo varsinaiseen työskentely-ympäristöön (Salonen, 2013, 17–18), joka tässä projektissa tarkoitti korttien sisällön alustavaa hahmotelmaa. Aluksi ajattelin luovani korttien harjoitteet matriisimuodossa, mutta huomasin tämän hankaloittavan ja rajoittavan luovuutta liikaa. Sain idean käyttää

pohjana tavallista 52-korttista korttipakkaa, ja ideoin kortit niin, että pakan korteista muodostuu ikään kuin yksi vuorokausi erilaisine harjoitteineen. Tässä vaiheessa työ alkoi sujua vaivatta ja korttien suunnittelu oli itsellenikin palkitsevaa pohtimista.

Melkeinpä huomaamatta olin innostuksissani siirtynyt jo työstövaiheeseen, joka Salosen (2013, 18) mukaan on vaiheista pisin ja vaativin. Sain tarvittavaa ohjausta ja tukea pitäessäni yhteyttä hankkeen muihin henkilöihin ja konsultoidessani heitä. Työstövaiheessa ohjaustekstit muokkautuivat ja lyhenivät alkuperäisistä suunnitelmista huomattavasti, sillä pitkät tekstit ruuhkauttivat kortit liikaa ja hengittämishjeet alkoivat toistaa itseään. Korjasin tämän tekemällä kolme ”jokerikorttia”, joihin kirjoitin yleiset käyttöohjeet kaikille korteille. Ohjaustekstit tein niin, että mietin eri askareita vuorokauden varrelle mahdollisimman monipuolisesti, jotta toiminnot kattaisivat mahdollisimman laajasti erilaisia päivän hetkiä. Pidin tekstit lyhyinä, jotta en kuvailisi tehtävää liikaa, vaan kortin käyttäjän luovuudelle jäisi enemmän tilaa täyttää tarvittavat aukot tilannekohtaisesti.

Työstövaiheeseen kuului myös sopivien taustakuvien valitseminen jokaiseen korttiin. Käytin netissä olevia, ilmaisia ja kaikille vapaassa käytössä olevia CCO-kuvapankkeja, joista kuvia voi ottaa käyttöönsä kuka vain, myös kaupalliseen käyttöön (CCO, Creative Commons). Kuvien valinnassa käytin erityistä tarkkuutta ja herkkyyttä ja pyrin valitsemaan ne niin, että kuvat sopivat juuri siihen korttiin ja tekstiin, johon ne yhdistin. Kuvien herättämät ajatukset ovat aina subjektiivisia, mutta pidin ohjenuorana valinnoissani sen, että kuvista välittyisi mahdollisimman monelle mahdollisimman rauhallinen ja seesteinen tunnelma, joka herättäisi positiivisia tunteita.

Tarkistusvaiheessa tuotosta arvioidaan toimijoiden kesken (Salonen 2013, 18) ja tämä vaihe käynnistyi Skype-tapaamisen myötä, jolloin esittelin kortit ja idean niiden takana virallisesti. Tästä jatkoimme hankkeen kanssa viimeistelyvaiheeseen, joka on koostunut meilikeskusteluista koskien mm. hankkeen logojen sijoittelua ja tekijänoikeusasioita. Viimeistelyvaiheessa olen testannut muutamia harjoitteita nuorten kanssa, ohjaten kaksi avointa

mindfulness-tapahtumaa. Valmis tuote on mindfulness-kortit nuorten, nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten, sekä nuorten läheisten käyttöön.

## 10.2 Mindfulness-korttien luonti

Rechtschaffenin (2014) teoriaa myötäillen olen ottanut työni pohjaksi edellä mainitun nelijaon, jota olen käyttänyt mindfulness-korttien harjoitteiden suunnittelussa: 1) ruumiillistuminen, jonka avulla kiinnitetään tietoisuustaitoharjoittajan huomio tämän omaan vartaloon, jotta tämä maadoittuisi, tunnistaisi kehossansa tuntuvat eri tuntemukset, ja saisi olonsa rauhoittuneeksi ja rentoutuneeksi, 2) keskittynyt tarkkaavaisuus, joka tarkoittaa eri aistien ja hengitystekniikoiden käyttöä mielen hälinän hiljentämiseksi ja tunteidensäätelyn tueksi, 3) sydämellisyys, joka auttaa tunnistamaan ja vahvistamaan kehossa tuntuja tunteita, sekä olemaan myötätuntoinen itseään ja muita kohtaan, ja 4) keskinäinen yhteys, johon liittyy huomion siirto eri ärsykkeestä tai samanaikaisista aistimuksesta toiseen, vieden huomiota omasta kehosta myös ulkopuolisiin ärsykkeisiin, ja integroiden oma tietoisuus jokapäiväiseen elämään.

Olen korteissani ottanut huomioon kehotietoisuuden tärkeyden. Mieli ja ruumis ovat yhtä ja toimivat yhtenäisenä systeeminä, psykofyysisenä kokonaisuutena. Mieli ja tietoisuus eivät kuitenkaan ole pelkkää aivojen ja ruumiin toimintaa, vaan olemme koko ajan yhteydessä ympäristöömme ja ulkomaailmaan. Ympäristö muokkaa meitä ja me muokkaamme käyttäytymisemme kautta ympäristöä, ja siksi joissakin korteissa on yksilöä ympäröivä (ärsyke)maailma myös otettu aktiivisesti mukaan harjoitteisiin.

Korttipakkaan kuuluu kolme ”jokerikorttia”, joissa on annettu korttien käyttöohjeita ja kuvattu, mitä mindfulnessin tavoitteena on, sekä annettu lyhyt opastus hengittämiseen ja keskittymiseen. Itse harjoitekortteja on 52 kappaletta, jotta mindfulnessia harjoittava henkilö voi vaikkapa tehdä yhtä harjoitusta viikon ajan ja vaihtaa seuraavalle viikolle harjoitusta, jolloin harjoituksia on vuoden jokaiselle viikolle. Harjoitteet on muotoiltu niin, että ne sopivat tehtäväksi melkein missä

vain, melkein milloin vain, vaikkakin suunnittelutyön taustalla on punaisena lankana ajatus yhden päivän kulusta aamusta iltaan; aamuaskareista nukkumaanmenoon. Päivän joka hetkelle pitäisi löytyä jokin harjoitus.

Harjoitteita voi tehdä joko yksin ollessaan, tai niitä voi ohjata harjoituksina yksilöille tai ryhmille. Korteissa olevan ja harjoitusta tukevan tekstin tulee olla tarpeeksi lyhyt ja ytimekäs, jotta se mahtuu luettavassa muodossa kortille. Rechtschaffen (2014, 152–153) muistuttaa, ettei askel askeleelta kuvattu harjoitusten eteneminen ole suotavaa tai tarkoituksenmukaista, mutta ohjeet voivat toimia apuna, varsinkin alussa, kunnes ohjaajalla on rakennettuna oma tapansa ohjata ja luotuna oma ”kieli”. Tekemäni mindfulness-kortit onkin suunniteltu niin, etteivät ne ohjeista liian tarkkaan, eivätkä kuvaa asioita liian pikkutarkasti - eivät kerro koko harjoitusta - vaan ne antavat raamit sille, mitä tulee tehdä ja mihin kiinnittää huomiota.

Harjoitteet ovat helppoja, eivät vaadi mitään erityistä koulutusta, ja ne on suunniteltu niin, että ne olisivat mahdollisimman mukavia ja mukaansatempaavia. Koska myös jokaisella oppilaalla on omat voimavaransa ja esteensä, on muistettava olla hienotunteinen jokaisen maailmaa kohtaan (Rechtschaffen 2014, 260), ja tähän olen pyrkinyt pitämällä harjoitteet tarpeeksi avoimina, jotta jokainen saa luoda niistä omanlaisensa ja muuttaa harjoituksia omiin tarkoituseriinsä sopiviksi. Kun korteissa puhutaan vaikkapa kahvin keittämisestä, voi tämän puuhan korvata esimerkiksi teehekellä tai kaakaokupillisen valmistamisella. Harjoitteiden kattavuus koko vuorokauden ajaksi rytmittää ajankäyttöä ja voi mahdollistaa sen, että harjoitteiden suorittamisesta tulee helpommin rutiininomaista ja osa arkea. Kun harjoitteet ovat jokapäiväiseen elämään sopivia, niitä voi olla helpompi alkaa tehdä silloinkin, kun tuntuu siltä, että ei jaksaisi ryhtyä mihinkään isoon ja vaativaan askareeseen.

## 11 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kehittämistyön objektiivisuus edellyttää, etteivät omat uskomukset ja arvotukset sekoitu tutkimuskohteeseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 136). Kehitystyön eettisyys ja luotettavuus edellyttävät tekijältään omaan aiheeseen liittyvien mielikuvien tunnistamista, ja ennakko-oletukseni lopputyön tekemisen alkaessa oli se, että tietoisuustaitojen harjoittamisesta voi olla hyötyä nuorille. Tämä opinnäytetyö on kehittämispainotteinen, ja olen pyrkinyt olemaan huolellinen ja tarkka koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kirjallisia lähteitä ajatellen olen pyrkinyt valitsemaan vain tuoreita, akateemisia tutkimuksia tai klassikkoteoksia, jotta teoriapohjasta tulisi erityisen tarkka ja luotettava. Lähdemerkinnöissä olen pyrkinyt olemaan huolellinen ja viittaamaan eri lähteisiin niin hyvin, että lukijat pystyvät löytämään viittauksen kohteet.

Olen lukenut ja sisäistänyt diakoniatyöntekijöille muotoillut eettiset ohjeet, jotka liittyvät lähimmäisenrakkauteen, ihmisen arvon kunnioittamiseen, oikeudenmukaisuuteen ja vastuullisuuteen (Diakoniatyöntekijöiden liitto), sekä sosiaalialan ammattihenkilön eettisiin ohjeisiin (Talentia, 2017), ja olen pyrkinyt varmistamaan, että nämä arvot ja ohjeet tulevat katetuiksi sekä opinnäytetyöprosessissani, että itse lopputuloksessa, eli mindfulness-korteissa.

Eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyen olen pyrkinyt parhaani mukaan tekemään kortit niin, että ne olisivat mahdollisimman universaalisti eettiset ja luotettavalla tavalla luodut. Olen pyrkinyt suunnittelemaan harjoitteet hyödyllisiksi mahdollisimman monelle, ja työni ytimenä oli ajatus korttien avulla tapahtuvasta tietoisuustaitojen vahvistumisesta, ja sitä kautta hyvinvoinnin kohenemisestä. Ennen tämän työn alkamista osallistuin mindfulness-kurssille, jotta kasvattaisin tietoisuustaitotietouttani muutenkin kuin kirjoista lukemalla; osallistumalla ohjattuihin harjoitteisiin ja harjoittelemalla niiden vetämistä myös itse. En voi siltikään varmuudella sanoa osanneeni tai hoksanneeni ottaa kaikkea lukemaani ja oppimaani huomioon kortteja suunnitellessani.

Tekijänoikeudelliset seikat ovat kunnossa, sillä kortit ovat itsekirjoitettua, vaikkakin samansuuntaisia harjoitteita voi sattumoisin löytyä muualtakin - en varmaankaan ole ainoa, joka on keksinyt yhdistää esimerkiksi suihkussa käynnin mindfulness-harjoitteeksi. Ainoastaan kolme korteissa olevaa ”akronyymiharjoitetta”, STOP, RAIN ja ABC, seuraavat tietoisuustaitokoulutuksessa oppimiani tekniikoita, mutta samoja harjoitteita on käytetty hyvin laajalti muuallakin, niiden alkuperät ovat vaihtelevat, ja omassa korttipakassani olevat korttien harjoitteet olen muotoillut omin sanoin. Korteissa käytetyt kuvat ovat kaikki ilmaisilta ja julkisesti käytössä olevilta sivustoilta, joilta saa ilman tekijänoikeusrikkomuksia käydä lainaamassa kuvia. Kuvavalinnoissa olen pyrkinyt olemaan tarkka ja herkkä ja tekemään valinnat niin, että kuvat sopivat sekä käsillä olevaan harjoitteeseen että samalla rauhoittavat kuvaa katsovaa henkilöä ruokkien tämän visuaalista puolta.

Eettisyyttä ajatellen mietin, miten varmistetaan, että esimerkiksi masennuskautta läpikäyvä ihminen saa tarvitsemansa avun ilman, että hänen vain käsketään tehdä tietoisuustaitoharjoitteita ja ”ajattelemaan asioista positiivisemmin” ilman, että varmistetaan henkilön henkinen kykeneväisyys ja voimavarareservi. Tässä tulee esiin mindfulness-kortteja käyttävän ammattihenkilöstön ammattitaito; on osattava tunnistaa kenelle harjoitteet sopivat ja kenelle pelkästään ne eivät riitä. Vaikkakaan tutkimuksissa mindfulness-tekniikoista ei ole löydetty kliinisesti todistettuja haitallisia vaikutuksia (Simkin & Black 2014, 527), tulisi ohjaajan silti olla kartalla siitä, että vaativassa tilanteessa juuri sillä hetkellä oleva asiakas saattaa tarvita tietoisuustaitojen harjoittamisen lisäksi myös muuta apua ja tukea.

## 12 ARVIOINTI

Mindfulness-kortit arvioitiin työelämäkumppanin, eli Diakin ja KAMK:in yhteisen Dimmi (ESR) -hankkeen, toimesta. Arvioijana toimi Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori-hankeasiantuntija, TtT, jolla itsellään on myös kokemusta mindfulnessista. Arviointityökaluna käytettiin SWOT-analyysia, jolla läpikäytiin mindfulness-korttien vahvuudet (S), heikkoudet (W), mahdollisuudet (O) ja uhat (T).

Arvioijan mukaan korttien SWOT näyttää seuraavalta (**Kuva 4**): vahvuuksina ovat korttien selkeä tarkoitus ja tavoite, monipuolinen hyödyntämismahdollisuus, runsas ja monipuolisesti koottu harjoitteiden määrä, ihmisen kokonaisuus ja mindfulnessin periaatteet on huomioitu ja harjoitteet sidottu hyvin arkeen. Mahdollisuuksiin kuuluu potentiaali kehittää korteista digiversio ja muutenkin jatkojalostaa korttien käyttöä eri yhteyksissä. Heikkouksiin kuuluu tekstin pituus ja ryhmittely joissakin korteissa, ja uhkiin se, jos kortteja ei voidakaan painattaa.

<p><b>Vahvuudet</b></p> <p>Korttien tarkoitus ja tavoite on selkeä. Kortteja voi hyödyntää eri tavoin. Harjoituksia on runsaasti ja ne ovat monipuolisesti koottu. Ihmisen kokonaisuus on huomioitu, ja mindfulnessin periaatteet elävät luontevalla tavalla harjoituksissa. Harjoitukset on sidottu hyvällä tavalla arkeen.</p>	<p><b>Heikkoudet</b></p> <p>Tekstit on aseteltu joihinkin kortteihin ahtaasti, jolloin tekstiä on raskas lukea. Tekstiä olisi voinut ryhmitellä helppo-lukuisemmaksi esim. pilkkomalla ohjeita eri riveille.</p>
<p><b>Mahdollisuudet</b></p> <p>Korteista voisi miettiä digiversiota ja jatkojalostaa korttien käyttöä eri yhteyksiin. Nyt ajatuksena on itsenäinen hyödyntäminen, mutta voisiko olla myös ammattilaiskäytössä.</p>	<p><b>Uhat</b></p> <p>Jos toimeksiantajalla ei ole mahdollisuutta painattaa näitä kortteiksi.</p>

#### **Kuva 4.** Mindfulness-korttien SWOT-analyysi.

### 13 POHDINTA

Mindfulnessin voidaan siis sanoa olevan tarkkaavaisuuden tietoista kohdistamista ja myötätuntoinen suhtautumistapa siihen, mitä yksilö juuri sillä hetkellä havaitsee tai kokee. Tietoisuustaitojen avulla voidaan tutkitusti tukea voimavaroja ja onnistumista, tunnesäätelytaitoja ja itsesäätelyä, ja vaikuttaa sosiaalisiin ongelmanratkaisukeinoihin ja vuorovaikutustaitoihin. Tässä työssä perustelin tieteelliseen näyttöön tukeutuen, kuinka monenlaisia positiivisia vaikutuksia tietoisuustaidoilla voidaan saavuttaa.

Koska valmistun sosionomi-diakoniksi, minusta on tärkeää korostaa, että sekä mindfulness kokonaisuutena, että suunnittelemani mindfulness-kortit soveltuvat käyttöön kaikille nuorten parissa työskenteleville; niin sosiaalialan ammattilaisille kuin seurakunnissa toimiville nuoriso-ohjaajille ja diakoniatyötä tekeville henkilöille. Olen pyrkinyt pitämään tämän seikan punaisena lankana läpi koko opinnäytetyöni.

Suunnittelemani tietoisuustaitokortit ovat itseapuväline yksilöille ja ne ovat suunniteltu niin, että käyttäjällä tai ohjaajalla ei tarvitse välttämättä olla juurikaan pohjatietoa mindfulnessista. Sosiaali- ja diakonia-alan ammattilaisia ajatellen korteista voi olla monenmoista hyötyä, sillä ne ovat vaivattomat ja helppo käyttää, ja niitä voi hyödyntää yksilö- tai ryhmätyössä. Lempeä ja myötätuntoinen keskittyminen ja samalla huomion kiinnittäminen nykyhetkeen, hengitysharjoituksen tekeminen tai oman kehon tuntemusten kuunteleminen voi auttaa huomaamaan ja katkaisemaan negatiivisten ajatusten kehän. Tietoisuustaitojen avulla voidaan vahvistaa yksilöiden sosiaalisia taitoja.

Tietoisuustaitojen käyttöönotto nuorten parissa työskentelevillä, sosiaali- ja diakonia-alan ammattilaisilla tai kouluissa ei vaadi suurta investointia taloudellisesti eikä ajallisesti. Tämän työn tarkoituksena on mahdollistaa erityisesti nuorten emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia, ja, kuten työn



alkupuolella kirjoitin, voi korteista olla hyötyä ammattilaiselle itselleenkin. Harjoitteiden avulla hän voi tutustua omaan ajatus- ja tunnemaailmaansa, sekä oppia esimerkiksi omasta tavastaan reagoida eri ärsykkeisiin tai eri tilanteisiin. Näiden oppien myötä hänellä itsellään voi olla parempi yksityis- ja työelämä. Tätä kautta vaikutus voi näkyä ja tuntua asiakkaissa saakka vaikkapa läsnäoloa ja kuuntelutaitoa tarjoavana ammattilaisena. Erilaisten korttien hyödyntäminen on suosittua nuorten parissa työskenneltäessä, ja uskon korttien käytön kasvavan tulevienkin vuosien aikana mm. niiden helppokäyttöisyyden takia. Uskon myös mindfulness-harjoitteiden olevan osa tulevaisuutta, ja nuorten kasvaessa tietoisuustaitojen parissa, osaavat he käyttää niitä sekä itsensä hyväksi, että tulevana sosiaalialan ammattilaisina myös tulevien sukupolvien hyväksi.

Positiivisen psykologian avulla voidaan ymmärtää ja rakentaa osatekijöitä, jotka auttavat yksilöitä, yhteisöjä ja yhteiskuntia kestämään ja selviytymään, ja jopa kukoistamaan (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 13; myös Nelson & Simmons 2003, 100). Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia missä määrin ja miten suunnittelemani kortit ovat käytännössä toimineet. Toisena jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista myös selvittää korttien vaikutus sekä ammattilaisten käsissä asiakastyössä, että yksilöiden suorittamien harjoitteiden kautta tutkien, onko juuri näillä harjoitteilla positiivista vaikutusta ihmisiin. Tärkeintä tässä opinnäytetyössä on ollut toisaalta mindfulnessin positiivisten vaikutusten todistusvoiman esiintuominen, ja toisaalta korttien suunnittelemisen ja harjoitteiden tarjoaminen mahdollisimman monelle.

Stressin hallintakeinoihin liittyvät fysiologinen adaptaatio, eli sopeutuminen, psykologinen habituaatio, eli tottuminen, tarpeeksi korkea minäpystyvyyden tunne, tehokkaiden selviytymisstrategioiden hankkiminen tai kokemuksen kognitiivinen uudelleenmäärittely vaikuttavat olevan tärkeässä roolissa aiemmin mainitsemaani terästytyksessä (Rutter 2006, 2) ja näkisin, että omien tietoisuustaitojen vahvistamisen kautta tapahtuva omien voimavarojen kehittäminen voisi olla yksi tärkeä tekijä sekä terästytyksireaktioon että stressin copingiin, eli sen hallintaan ja siitä selviytymiseen. Tutkijoiden Simkin ja Blackin (2014, 527) mukaan mindfulnessia voidaan käyttää myös eri terapioiden täydentävinä harjoitteina. Uskon, että mindfulness toimii sosiaali- ja diakonia-alan

ammattilaisille edullisena ja helppona ennaltaehkäisevänä keinona vahvistaa ihmisten psykologista hyvinvointia. Korttien harjoitteet on helppo ladata myös digitaaliseen muotoon ja näin saada aikaan myös mobiililaitteessa aina mukana kulkeva ”korttipakka”.

Mindfulness toimii hyvin säännöllisesti harjoitettuna ja toiveissani onkin, että korttipakan ansiosta harjoitteita on helppoa ja mukavaa tehdä. Jospa joka aamu tai ilta tulisi käynnistettyä tai lopetettua omalla mindfulness-rutiinilla. Kuten Rechtschaffen (2014, 35) kirjoittaa, on inspiroivaa nähdä, kuinka lapset oppivat tietoisuustaitojen avulla viihtymään omissa nahoissaan, luottamaan itseensä ja olemaan myötätuntoisia ympäröivää maailmaansa kohtaan. Ehkäpä tätä kautta meillä on mahdollisuus toivoa toinen toisellemme lempeämpää ihmiskuntaa; pojasta polvi paranee.

Nuorten edun nimissä on tärkeää huomioida ennaltaehkäisevän työn tärkeys nuorten hyvinvointia, heidän itsetuntemustaan ja minäpystyvyytunteitaan ajatellen. Tukea ja apua olisi annettava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Vaikka nuorten hyvinvointi on inhimillisesti ja humanisti tietysti tärkeimmällä sijalla, ajattelen ammattilaisena ennaltaehkäisyn etua myös yhteiskunnan kustannustehokkuuden kautta, jolloin on hyödyllistä huomioida ennaltaehkäisevän työn tärkeys pelkkien korjaavien palveluiden sijaan. Nuoria voi auttaa moniammatillisesti ja ennakoivasti kokeilemalla ja ottamalla käyttöön uusia, innovatiivisia työtapoja esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja muilla opiskeluasteilla. Mielenterveyttä suojaavia ja edistäviä tunteita, sekä elämänhallintaan liittyviä taitoja tulisi opettaa jokaiselle nuorelle, jotta heidän omat kykynsä huolehtia elämästään, itsestään ja toisista paranevat – ja kukoistavat – riittävän varhaisen tuen ansiosta.

Lapsen kehityksen, erityisesti sosiaalisen kasvun, kannalta on tärkeää, että tämä oppii huomioimaan muidenkin ihmisten perspektiivin ja tunnistamaan ilmiöitä myös oman kokemuspäiirinsä ulkopuolelta; hän oppii mentalisaation jalons taidon. Mitä enemmän maailmassa on itsestään huolta pitäviä ja toisistaan välittäviä ihmisiä, sitä kauniimmassa ja hyvinvoivassa yhteiskunnassa me saamme elää.

## LÄHTEET

- Aluehallintovirasto. Alueelliset nuorisotyöpäivät. 2016. Saatavilla 08.10.2019.  
[https://www.avi.fi/web/avi/tapahtumat-ja-koulutukset?p\\_p\\_id=8&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-8&p\\_p\\_col\\_pos=1&p\\_p\\_col\\_count=2&\\_8\\_struts\\_action=%2Fcalendar%2Fview\\_event&\\_8\\_eventId=7262211](https://www.avi.fi/web/avi/tapahtumat-ja-koulutukset?p_p_id=8&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-8&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_8_struts_action=%2Fcalendar%2Fview_event&_8_eventId=7262211)
- AME. Association for Mindfulness in Education. What is Mindfulness? Saatavilla 16.08.2019. <http://www.mindfuleducation.org/what-is-mindfulness/>
- Ammattinetti. Nuoriso-ohjaaja. Saatavilla 08.10.2019.  
[http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/304\\_ammatti](http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/304_ammatti)
- AMRA. American Mindfulness Research Association. Saatavilla 03.09.2019.  
<https://goamra.org>
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Barnes, V.A., Bauza, L.B. & Treiber, F.A. (2003). Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1(10), 1–7.
- Biegel, G., Brown, K., Shapiro, S. & Schubert, C. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77, 855–866.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L.E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371.
- Block, R.W. (2011). *Breaking the Silence on Child Abuse*. Testimony for Senate on behalf of the American Academy of Pediatrics. Saatavilla 11.08.2019. <https://www.help.senate.gov/imo/media/doc/Block.pdf>

CCO, Creative Commons. Saatavilla 30.09.2019.

<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.fi>

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600.

Chiesa, A. & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(08), 1239–1252.

Clark D.M. & Wells A. (1995). A cognitive model of social phobia. Teoksessa R. Hemborg, M. Liebowitz, D.A. Hope & R. Schneider (toim.) *Social phobia: diagnosis, assessment & treatment* (s. 69–93). New York: Guilford.

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W.B. & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125–2127.

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., Sheridan, J. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.

Diakoniatyöntekijöiden liitto. Eettiset ohjeet 2016. Saatavilla 26.09.2019.

[https://www.dtl.fi/media/dtl\\_eettisetohjeet\\_2016.pdf](https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf)

Dienstbier, R.A. (1989). Arousal and Physiological Toughness: Implications for Mental and Physical Health. *Psychological Review* 96(1), 84–100.

Dove, C. & Costello, S. (2017). Supporting emotional well-being in schools: A pilot study into the efficacy of a mindfulness-based group intervention on anxious and depressive symptoms in children. *Advances in Mental Health*, 15(2), 172–182.

Eskola, T. (06.05.2015). Kirkko haluaa tyhjentää mielensä zenin avulla. Uusi tie. Saatavilla 08.10.2019 <https://uusitie.com/nayttaa-silta-ettasissallosta-tyhjentyva-uusliberaali-kirkkomme-haluaa-nyt-zenin-avulla-tyhjenta-myos-mielensa/>

Fjorback, L.O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P. & Walach, H. (2011), Mindfulness-

- Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124, 102–119.
- Flook, L., Goldberg, S.B., Pinger, L., Bonus, K. & Davidson, R.J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195.
- Franke H.A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children (Basel, Switzerland)*, 1(3), 390–402.
- Fredrickson, B.L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build, Teoksessa P. Devine & A. Plant (toim.) *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 47 (s. 1–53). Burlington: Academic Press.
- Fredrickson, B.L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Gillespie, C.F., Phifer, J., Bradley, B. & Ressler, K.J. (2009). Risk and Resilience: Genetic and Environmental Influences on Development of the Stress Response. *Depression and Anxiety*, 26(11), 984–992.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Griffiths, A., Royse, D., Murphy, A. & Starks, S. (2019). Self-Care Practice in Social Work Education: A Systematic Review of Interventions. *Journal of Social Work Education*, 55(1), 102–114.
- Hodson, K., McManus, F., Clark, D., & Doll, H. (2008). Can Clark and Wells' (1995) Cognitive Model of Social Phobia be Applied to Young People? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(4), 449–461.
- Hoge, E.A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C.A., Morris, L.K., Robinaugh, D.J., ... Simon, N.M. (2013). Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 74(8), 786–792.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., Hoge, E.A., Dusek, J.A., Morgan, L., ...

- Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11–17.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. & Lazar, S.W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*, 191(1), 36–43.
- Ireland, T. (2014). What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain? Scientific American. Saatavilla 19.08.2019. <https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain/>
- James, M.B. (2016). Saatavilla 19.08.2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/focus-forgiveness/201609/react-vs-respond>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., Engels, J. (2018). *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review*. PLOS ONE 13(1). Saatavilla <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Jennings, P.A., Frank, J.L., Snowberg, K.E., Coccia, M.A. & Greenberg, M.T. (2013). Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374–390.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119.
- Jones, D.E., Greenberg, M. & Crowley, M. (2015). Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283–2290.
- Karunananda, A.S., Goldin, P.R. & Talagala, P.D. (2016). Examining mindfulness in education. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 8(12).
- Khosla, M. (2006). Positive Affect and Coping with Stress. *Journal of the Indian*

- Academy of Applied Psychology*. 32(3), 185–192.
- Kuehn, B. M. (2014). AAP: Toxic stress threatens kids' long-term health. *JAMA: Journal of The American Medical Association*, 312(6), 585-586.
- Kupriyanov, R. & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences* 11(2), 179–185.
- Lappalainen R. & Lappalainen, P. (2014). Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (s. 83–95). Tampere University Press.
- Lupien, S.J., McEwen, B.S., Gunnar, M.R. & Heim, C. (2009). Effects of Stress throughout the Lifespan on the Brain, Behavior and Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434-445.
- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D., & Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169.
- Maughan A. & Cicchetti D. (2002). Impact of child maltreatment and interadult violence on children's emotion regulation abilities and socioemotional adjustment. *Child Development* 73(5), 1525–1542.
- McGarrigle, T. & Walsh, C.A. (2011). Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), 212-233.
- Metz, S.M., Frank, J.L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R. & Broderick, P.C. (2013). The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development*, 10(3), 252–272.
- Middlebrooks J.S. & Audage N.C. (2008). *The Effects of Childhood Stress on Health Across the Lifespan*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.
- Mieli. Suomen Mielenterveysseura. Hyvän mielen koulu - käsikirja yläkoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Saatavilla 08.10.2019.  
<https://mieli.fi/fi/kirjat/hyvan-mielen-koulu-kasikirja-ylakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen>


- Mindful School. (2019a). Mindfulness in Education. Saatavilla 19.08.2019.  
<https://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/mindfulness-in-education/>
- Mindful School. (2019b). Mindfulness Research. Saatavilla 19.08.2019.  
<https://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/>
- Mrazek, M.D., Franklin, M.S., Tarchin Phillips, D., Baird, B. & Schooler, J.W. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering. *Psychological Science* 24(5), 776–781.
- Napoli, M., Krech, P.R. & Holley, L. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21. 99–125.
- Nelson D.L. & Simmons, B.L. (2003). Health Psychology and Work Stress: A More Positive Approach. Teoksessa J.C. Quick & L.E. Tetrick (toim.), *Handbook of Occupational Psychology* (s. 97–119). Washington, DC: American Psychological Society.
- Nilsonne, Å. (2015). Aivot ja mindfulness. Teoriasta käytännön viisauteen. Samsaraa Tasapaino-oppaat. 2. painos.
- Ortner, C.N., Kilner, S.J. & Zelazo, P.D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271–283.
- Raes, F., Griffith, J.W., Van der Gucht, K., & Williams, J.M.G. (2014). School-Based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program. *Mindfulness*, 5(5), 477–486.
- Rao, R.P., Suvrathan, A., Miller, M.M., McEwen, B.S. & Chattarji, S. (2009). PTSD: From Neurons to Networks. Teoksessa P.J. Shiromani, T.M. Keane & J.E. LeDoux (toim.) *Post-Traumatic Stress Disorder. Basic Science and Clinical Practice* (s. 151–186). Springer Science & Business Media.
- Ravelin, T., Heinonen, A. & Naamanka, L. (2019). Digitaaliset menetelmät positiivista mielenterveyttä vahvistamassa. *Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti*, 2, 18–21.
- Rechtschaffen, D., (2014). *The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being*



- in Teachers and Students*. W. W. Norton & Company, New York, NY.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology* 3, 52–57.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094(1), 1–12.
- Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. *Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja* 72. Saatavilla 26.09.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139.
- Seligman, M.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seppälä, O. (19.05.2019). "Alkuperää ei pidä säikähtää" – Itämaista juurta olevat harjoitukset sopivat kirkkoon. Kotimaa24. Saatavilla 08.10.2019 <https://www.kotimaa24.fi/artikkeli/alkuperaa-ei-pida-saikahtaa-itaista-juurta-olevat-harjoitukset-sopivat-kirkkoon/>
- Schonert-Reichl, K.A., Oberle, E., Lawlor, M.S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T.F. & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
- Shonkoff, J.P. & Garner, A.S., and the Committee on Psychological Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, and Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. *Pediatrics*. 129(1), 232–246.
- Sibinga, E.M., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T. & Ellen, J.M. (2011). Mindfulness-based stress reduction for urban youth. *Journal of alternative and complementary medicine*, 17(3), 213–218.
- Sibinga, E.M., Webb, L., Ghazarian, S.R. & Ellen, J.M. (2016). School-Based

- Mindfulness Instruction: An RCT. *Pediatrics*, 137(1), 1–8.
- Simkin, D. & Black, N.D. (2014). Meditation and Mindfulness in Clinical Practice. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23, 487–534.
- Suomen Mindfulness-instituutti. Saatavilla 08.10.2019.  
<https://www.mindfulnessinstituutti.com/>
- Talentia (2017). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. Saatavilla 26.09.2019.  
<https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Tang, Y.Y., Yang, L., Leve, L.D. & Harold, G.T. (2012). Improving Executive Function and its Neurobiological Mechanisms through a Mindfulness-Based Intervention: Advances within the Field of Developmental Neuroscience. *Child development perspectives*, 6(4), 361–366.
- Taren, A.A., Creswell, J.D. & Gianaros, P.J. (2013). Dispositional Mindfulness Co-Varies with Smaller Amygdala and Caudate Volumes in Community Adults. *PLoS ONE* 8(5): e64574. Saatavilla  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064574>.
- Tawakol, A., Ishai, A., Takx, R., Figueroa, A.L., Ali, A., Kaiser, Y., Truong, Q.A., Solomon, C., Calcagno, C., Mani, V., Tang, C.Y., Mulder, W., Murrrough, J.W., Hoffmann, U. Nahrendorf, M., Shin, L.M., Fayad, Z.A. & Pitman, R.K. (2017). Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. *The Lancet*, 389(10071), 834–845.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Zeidan, F., Johnson, S.K., Diamond, B.J., David, Z. & Goolkasian P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Conscious Cog*, 19(2), 597–605.

## LIITE 1. Mindfulness-kortit

1.	2.	3.	
<p>Korttipakassa on 52 korttia, joten voit esimerkiksi vetää yhden kortin ja tehdä siinä ohjattua harjoitusta joka päivä viikon ajan ja vaihtaa seuraavalle viikolle harjoitusta, jolloin harjoituksia on yksi vuoden jokaiselle viikolle. Voit toistaa samaa harjoitetta niin usein kuin haluat, tai vetää pakasta uuden kortin aina halutessasi, kun siltä tuntuu. Voit myös tehdä useamman harjoitteen päivässä valitsemalla aina uuden kortin.</p> <p>Sinulla on täysi vapaus valita.</p> <p>Harjoitteita voit tehdä joko yksin ollessasi, tai ohjata niiden avulla harjoitteita yksilöille tai ryhmille.</p>	<p>"Ankkurina" eli keskittymispisteenä näissä harjoituksissa voit käyttää hengitystäsi, omaa kehoasi tai ympäristöstä kuuluvia ääniä. Tarkkaile harjoitusta tehdessäsi tunteitasi, ajatuksiasi sekä fyysisiä tuntemuksiasi. Jos harjoitteluohje kehottaa sulkemaan silmät, etkä haluaisi niin tehdä, voit vaikka luoda katseen lattiaan silmien sulkemisen sijaan.</p> <p>Mindfulnessissa on tavoitteena oppia tuntemaan itsemme paremmin; mitä minä koen, kuka minä olen, mitä kehossani tapahtuu, oppia tiedostamaan ja säätelemään tunteitamme tietoisemmin, oppia säätelemään reaktioitamme ja oppia keskittymistä.</p>	<p>Harjoitteeseen ei tarvitse käyttää paljon aikaa kerrallaan. Tärkeintä on säännöllisyys; tee jokin tai joitakin harjoitteita päivittäin. Voit vaikka aloittaa päiväsi tekemällä harjoitteen heti herättyäsi, pitää hetken "lataustaukoja" päivän aikana tai rentoutua illalla harjoitteen parissa.</p> <p>Pääasia, että teet niitä.</p> <p>Perusohjeena harjoituksille on syvät, rauhalliset ja luonnolliset hengitykset, joiden aikana olet keskittyneesti läsnä juuri siinä hetkessä ja tilanteessa, tietoisesti. Ajattele itseäsi lempeästi ja hyväksyvästi, olet hyvä juuri tuollaisena kuin olet.</p>	 <p>Digitaaletiset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen</p> <p><b>Sari Paihonen</b> mindcure.fi</p>

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



### Herääminen

Laita herätys muutamaa minuuttia tavallista aiemmaksi, tai herää vapaasti, ilman herätystä. Herättyäsi pidä vielä silmät kiinni ja tee hitaita, syviä, rauhallisia hengityksiä maaten paikoillasi. Rytmisen hengitys stimuloi parasympaattista hermostoa, joka laskee sydämen sykettä ja auttaa lihasten rentoutumista. Aloita aamusi rauhalliseen tahtiin keskittyen huomaamaan heräämiseen liittyviä tuntemuksia. Miltä raajoissasi tuntuu? Entä selässä?

### Sängyn petaaminen

Herättyäsi nouse sängystä ja sijaaj vuoteesi tietoisesti keskittyen eri tuntemuksiisi. Pöyhi tyynyä ja tunnustele miltä tyyny tuntuu tyynyliinan sisällä. Miltä itse tyynyliina tuntuu? Hengittele rauhallisesti ja asettele tyyny rauhasa haluamaasi asentoon. Jatka peiton petaamisella; keskity peiton painon ja koon tuomien tuntemusten huomaamiseen. Kuinka liikuttelet peittoa? Millaiseksi sijaat vuoteesi tänä aamuna? Kiinnittämällä enemmän huomiota petaustoimiin, voit fokuusoittaa nykyhetken sen sijaan, että satunnaiset ajatukset pääsevät säätämään päivän alkusävyt.



### Säätilanne

Kohdistu huomiosi ulkona olevaan säähän. Millainen ilma on? Mitä ulkona tapahtuu: paistaako, sataako, tuuleeko? Tarkkaile, mitä vaikutuksia säällä on ympäristöösi juuri nyt. Miltä sinusta tuntuu katsella säätä?

### Hengitys

Hengitä luonnollisessa tahdissasi sisään ja ulos. Pidennä hengitystäsi hieman ja keskity tunnustelemaan ilman kulkemista sisään ja ulos, nenän tai suun kautta. Miltä ilman liikkuminen tuntuu? Huomioi rintakehäsi liike. Entä mitä tapahtuu vatsallesi hengityksen eri vaiheissa? Hengittele hetki, tarkkaile vartaloasi ja ankkuroi itsesi tähän hetkeen.



### Veden koskettaminen

Ota lasiillinen vettä ja katsele vedenpintaa. Kääntele astiaa ja katso, miten vesi liikkuu. Heijastuuko siihen tai siitä valoa? Upota sormi tai pari veteen ja tunnustele, miltä vesi tuntuu iholla. Miltä sinusta tuntuu? Mitä tulee mieleen juuri nyt?

### Teen tai kahvin valmistaminen

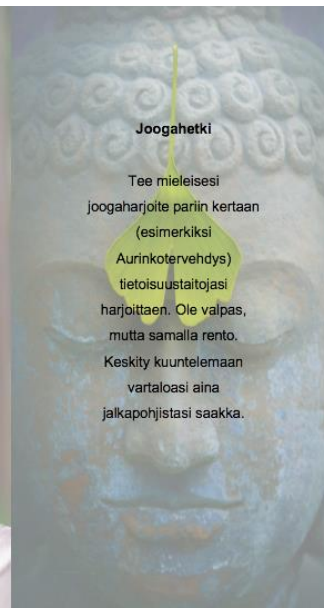
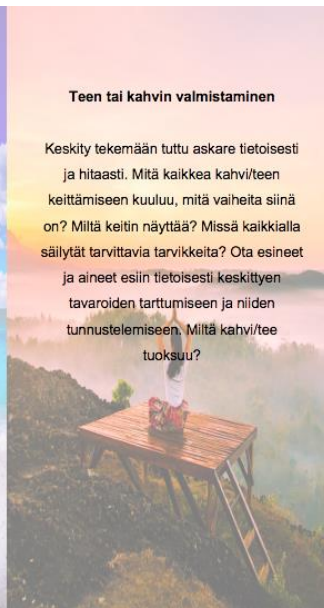
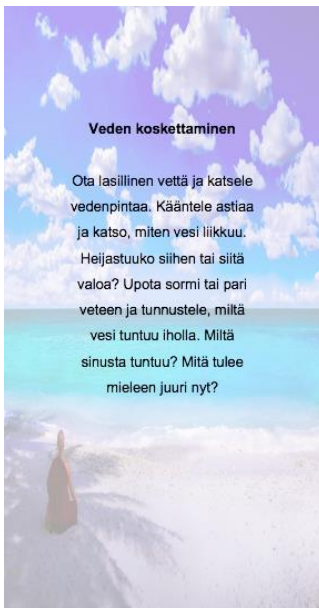
Keskity tekemään tuttu askare tietoisesti ja hitaasti. Mitä kaikkea kahvi/teen keittämiseen kuuluu, mitä vaiheita siinä on? Miltä keltin näyttää? Missä kaikkialla säilytät tarvittavia tarvikkeita? Ota esineet ja aineet esiin tietoisesti keskittyen tavaroitten tarttumiseen ja niiden tunnusteleamiseen. Miltä kahvi/tee tuoksuu?

### Aamupala

Mitä syöt tänä aamuna? Kokoa ruoka eteesi ja tarkastele aamupalaasi. Kiinnitä huomiota ruoan eri väreihin ja sävyihin. Onko niitä monta? Millaisia eri muotoja tai kuvioita aamupalaasi kuuluu? Tarkastele niitä ensin kaukaa ja sitten lähempää. Mitä niistä tulee mieleen? Tuoksuuko aamuruokasi erityiselle?

### Joogahetki

Tee mieleisesi joogaharjoite pariin kertaan (esimerkiksi Aurinkotervehdys) tietoisuustaitojasi harjoittaen. Ole valpas, mutta samalla rento. Keskity kuuntelemaan vartaloasi aina jalkapohjistasi saakka.





### Ajatusten skannaus

Hengitä rauhallisesti ja observoi ajatuksiasi. Havainnoi, mitä päässäsi liikkuu, millaisia ajatuksia siellä seilaa. Lähesty ajatuksiasi lempeydellä. Voit päästää ne lipumaan ohitsesi ja huomata, etteivät ne hallitse sinua, vaan sinä hallitset niitä. Sinulla on voima päättää mihin ajatuksiin haluat juuri nyt syventyä ja samalla poistaa ei-toivottujen ajatusten ylivallan. Voit hallita tunteitasi ja ajatuksiasi.

### Visualisoi yksi päivän tavoitteistasi

Mitä aiot tehdä tänään? Onko se jokin kotona tehtävä asia, vai menetkö tiettyyn paikkaan hoitamaan sen? Miten menet sinne? Kuinka aloitat työn? Mitä kaikkia osa-alueita siihen kuuluu? Keskity näkemään itsesi tekemässä tuota tehtävää. Ole luova.

### Vartaloskannaus

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Voit halutessasi pitää silmäsi suljettuina ja siinä hengittellessäsi skannata vartalosi. Aloita vaikkapa jalkapohjistasi - miltä ne tuntuvat? Mitä ne tuntevat? Rauhasa, omaan tahtiisi voit käydä koko vartalosi läpi ja tunnistella, millaisia tunteuksia eri puolella kehoasi löytyy.

### Yksi kohta

Tämän harjoituksen voi tehdä pikaisesti melkein missä vain. Hengitä luonnollisesti sisään ja ajattele jotakin tiettyä aluetta vartalossasi. Hengitä ulos ja kuulostele, millaisia tunteuksia tuossa alueessa on. Kutittaako sitä? (Jatka luonnollista hengittelyä koko ajan.) Onko siinä kipuja? Ajattele kohtaa kivun vieressä; miltä tuntuu, kun kipua ei ole? Onko tuntemus mukava? Jos on, niin nauti siitä ja kokeile levittää tunteista laajemmallekin. Kaikki tuntemukset ovat sallittuja, mitään ei tarvitse väkisin muuttaa - tärkeää on tiedostaa oma tämänhetkinen tilanteesi.

### Tehtävään keskittyminen

Ennen ryhtymistä tietyn tehtävän tekoon pysähdy hengittämään syvään ja sulje silmäsi, jos voit. Anna ajatuksesi siirtyä edellisestä askareestasi tähän uuteen asiaan ja hengittellessäsi rauhoita itsesi keskittymään käsillä olevaan uuteen tehtävään. Syvä, luonnollinen hengitys ja pysähtyminen rauhoittavat sykkettäsi, ja voit siirtyä eri tehtävien välillä tyynesti ja tietoisesti.

### Työpöydän tavarat

Istu mukavasti ja katsele rauhassa pöydälläsi olevia esineitä. Juuri nyt, tällä hetkellä, voit olla tyytyväinen niistä. Kaikilla niillä on tai on ollut tarkoituksensa. Käy rauhassa läpi esineitä, pidä niitä tunnistellen käsissäsi, ja mieti mihin se nyt kuuluisi. Kuuluuko se takaisin pöydälle, vai laattikkoon tai hyllyyn, tai voiko sen laittaa roskiin tai kierrätykseen? Käy tavarat läpi ja lopuksi laske viimeinenkin esine käsistäsi. Voit sanoa pienen kiitoksen tavaroille ja siirtyä tyynenä seuraavaan tehtävääsi.

### Positiivinen työ

Miksi työskentelet tai opiskelet juuri tietyllä alalla? Mikä on tekemäsi työn tarkoitus sinulle? Lähesty asiaa lempeydellä ja siirrä ajatuksistasi syrjään kaikki työtä tai opiskelua koskevat haasteet ja vaikeudet hetkeksi. Keskity siihen, mitä hyvää saat työstäsi irti; mitä hyvää se sinulle antaa, tai mitä hyvää voit tehdä muille työn kautta. Keskity miettimään, mitkä asiat tuottavat sinulle hyvän olon ja mistä voit tuntea tyytyväisyyttä ja kiitollisuutta. Keksi tähän tilanteeseen sopiva lause, joka voimaannuttaa sinua ja toista sitä itsekseksi muutaman kerran (esimerkiksi vaikkapa "Minä olen hyvä työssäni ja osaan keksiä ratkaisuja hankaliinkin ongelmiini").

### Huonekävely 1

Positiivisten ajatusten lähettäminen toiselle. Mene seisoamaan selkä huoneen seinää vasten ja hengitä pari kertaa syvään. Hitaasti askeltaen kävele huoneen poikki lähettäen hyviä ajatuksia valitsemallesi henkilölle (esimerkiksi: "Toivon, että xx:llä on hyvä päivä tänään / että hänellä asiat hyvin / hän on terve / onnellinen / mukava päivä töissä / kiva ilta..."). Päästessäsi vastakkaiselle seinälle käänny ympäri ja lähdä hitaalle paluumatkalle jatkaen hyvien ajatusten lähettämistä. Voit jatkaa harjoitusta niin kauan kuin haluat, tai lopettaa tullessasi lähtökohtaasi.

### Huonekävely 2

Positiivisten ajatusten lähettäminen itselle. Mene seisomaan selkä huoneen seinää vasten ja hengitä pari kertaa syvään. Hitaasti askeltaen kävele huoneen poikki lähettäen hyviä ajatuksia itsellesi (esimerkiksi: "Toivon, että minulla on hyvä päivä tänään / että asiat ovat hyvin / minulla on mukava päivä töissä / kiva ilta tiedossa..."). Päästessäsi vastakkaiselle seinälle käänny ympäri ja lähde hitaalle paluumatkalle jatkaen hyvien ajatusten lähettämistä itsellesi. Voit jatkaa harjoitusta niin kauan kuin haluat, tai lopettaa tullessasi lähtökohtaasi.

### Hälytys

Kun puhelimesi tai kalenterisi hälyttää, laita laite äänettömäksi, tee yksi syvä, rauhallinen sisään- ja uloshengitys ja vasta sitten vastaa tai reagoi häläriin. Voit myös tehdä itsellesi hälytyksiä päivän ajalle ja niiden hälyttäessä tehdä kolme rauhallista syvähengitystä.

### Luentoon tai kokoukseen valmistautuminen

Ennen tilaisuuden alkua rauhoita itseäsi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Ajattele tulevaa tilaisuutta innolla ja korosta sen sinulle tarjoamia hyviä asioita.

Opitko uutta, tapaatko mielenkiintoisia ihmisiä tai pääsetkö esittämään omia ajatuksiasi muille? Mitä kaikkea muuta? Ajattele muista osallistujista hyvää, kunnioita heitä. Olette yhdessä mukana tässä asiassa. Kannusta heitä joko itseksesi tai ääneen. Tilaisuuden alkaessa olet keskittynyt ja valpas.

### Vitosrentoutus

Istuen, seisten tai maaten rentouta koko vartalosi viiden hengityksenvedon aikana. Hengitä luonnollisesti ja rauhallisesti sisään ja laske mielessäsi 'yksi'.

Uloshengittäessäsi rentouta otsa, kasvot ja hartiat. Hengitä uudelleen sisään ja laske mielessäsi 'kaksi'. Uloshengittäessäsi rentouta rintakehä ja koko vatsan alue. Hengitä sisään ja laske 'kolme', ja uloshengittäessäsi rentouta takapuoli ja reiden etu- ja takaosat. Hengitä sisään ja laske 'neljä', ja uloshengittäessäsi rentouta pohkeet, sääret ja jalkaterät. Hengitä sisään ja laske 'viisi', ja ulos hengittäessäsi rentouta koko vartalosi "ylhäältä alas" hengityksen mukana. Voit halutessasi toistaa harjoitteen.

### Musiikin voima

Pysähdy hetkeksi kuuntelemaan lempimusiikkiasi. Laita silmät kiinni ja kuuntele esimerkiksi yksi kappale alusta saakka keskittyneesti. Miten musiikki alkaa? Millaisia sanoja tai säveliä siinä käytetään? Kuuntele kappale ihan loppuun saakka, kunnes alkaa hiljaisuus. Miltä hiljaisuus musiikin jälkeen kuulostaa? Millainen olotila kuunteluhetken jälkeen jää?

### Maadoitus

Seisahda, istahda tai makaa hetken aikaa silmät kiinni. Pysähdy tunnistamaan oman vartalosi ääriä. Mihin kehosi loppuu tai mistä se alkaa? Tunnistatko rajat? Vietä hetki tässä tunnistelutilassa hahmottaen itseäsi. Sillä osalla vartaloasi, joka koskettaa maata tai muuta pintaa (tuoli, sänky, lattia) painaudu ajatuksissasi tiukemmin alustaa vasten ja kuvittele samalla sekä tukeutuvasi siihen, että kasvavasi isommaksi. Sisäänhengittäessäsi painaudu alustaan ja kasva, ja ulos hengittäessäsi rentoudu. Toista tätä hyvältä tuntuvan hetken verran.

### Käden vaihto 1

Käytä ei-dominoivaa-kättäsi. Keskittyen tekemiseesi suorita jokin arkipäiväinen askare vasemmalla kädelläsi, jos olet oikeakätinen (tai oikealla, jos olet vasenkätinen); pese hampaat, harjaa hiukset, syö, kirjoita, tms. Miltä tuntuu tehdä tuttu homma toisella kädellä? Onko helpompaa tehdä liikkeet hitaasti vai nopeasti?

### Käden vaihto 2

Ota jokin pieni esine (kynä, puhelin, kivi, tms.) toiseen käteesi, hengitä rauhallisesti syvään ja tarkastele, millaisia ajatuksia juuri sillä hetkellä mielessäsi kulkee. Pystytkö nimeämään ajatuksesi? Jatka rauhallista hengittelyä. Anna ajatusten tulla ja mennä ohitsesi. Vaihda esine toiseen käteesi ja skanna nyt, miltä kehossasi tuntuu. Käy läpi koko kroppasi samalla hengitellen rauhallisesti.

Pystytkö nimeämään tuntemuksesi? Anna itsellesi lupa hyväksyä tuntemukset ilman, että sinun tarvitsee muuttaa mitään.



### Venyttelyhetki

Pidä pieni tauko ja mahdollisuuksiesi mukaan nouse ylös ja ota hieman tilaa ympäriltäsi. Voit myös istua paikallasi ja pitää silmiäsi auki tai kiinni. Liikuta, heiluttele, pyörittele tai ravistele käsiäsi ja jalkojasi rauhalliseen tahtiin hengitykseesi sopien. Venytä niskaasi hellästi sisäänhengittäessäsi ja rentouta olosi uloshengityksen aikana. Tunnetko, kuinka lihasesi rentoutuvat ja kuinka verisuonien virtaus lisääntyy? Hapen ja ravintoaineiden saanti lihaksiin parantuu ja voit tuntea olosi vetreytyneeksi ja kimmoisaksi. Olet virkistynyt.

### Kehonhallintaharjoitus

Voit tehdä harjoituksen seisaaltaan ja mahdollisesti peilin edessä. Hengitä syvään pari kertaa ja keskity omaan itseesi. Liikuta toista käsivartta ja katso, miltä sen liikkuminen näyttää. Keskity liikkeeseen ja sen tarkkailuun. Voit ottaa toisen käsivarren mukaan liikkeeseen ja liikutella molempia samanaikaisesti tai eri aikoihin, eri rytmissä. Voit ottaa muut kehonosat, jalat, pää, vatsan, pepon, selän mukaan miten haluat ja miltä parhaaksi tuntuu. Miten liikut? Miltä tämä kaikki saa sinut tuntemaan? Mitä ajattelet? Keskity siihen, mikä tunne nousee voimakkaimmin tässä harjoituksessa, tällä kertaa, esiin.

### Hieronta

Hengittele syvään ja tarkkaile tuntemuksiasi tunnistaaksesi vartalostasi alueen, joka kaipaisi hierontaa. Missä kohtaa huomaat tuntemuksen? Miltä siinä tuntuu? Aseta kätesi kohdan päälle ja joko sivele hellästi tai hiero hoitoa tarvitsevasta kohdasta. Kohdista tähän pisteeseen kosketuksen lisäksi ajatuksesi ja tunne hoitavasi itse itseäsi. Jatka niin kauan, kunnes tunnet, että nyt riittää.

### Nauruharjoitus

Naura ääneen, vaikka itsekseesi. Nauru vapauttaa endorfiineja, jotka tuovat hyvää oloa, laskevat stressiä ja alentavat verenpainetta. Naurun ei tarvitse olla aitoa, eikä ole pakko nauraa, jos ei naurata. Aloita hengittämällä huomattavasti normaalia syvempään pari kertaa ja tee ääneen "hoh hoh, hah, hah" -ääniä muutaman kerran. Pidä kasvoillasi koko ajan iloinen ilme. Tämän jälkeen jatka hokemalla ääneen "hohohohhahhah" useamman kerran. Hymyile niin, että silmät siristävät. Jos haluat, voit kokeilla voimistusta ja vaientaa ääneen hohottamistasi, välillä hihittää, vaihdella tavuja ja keksiä erilaisia naurutyylejä. Höröttele. Lopeta, kun tuntuu siltä, että olet hekotelut tarpeeksi.

### Ääniharjoitus

Istu, seiso tai pötkötele paikoillasi hetki. Voit laittaa silmäsi kiinni ja hengitellä rauhallisesti syvään, luonnolliseen tahtiisi. Valppaana ja uteliaana kuuntele, mitä ääniä ympäriltäsi kuuluu. Mistä äänet tulevat? Tulevatko ne samasta tilasta, jossa olet, vai ulkopuolelta tai kauempaa? Onko välillä aivan hiljaista? Miltä hiljaisuus kuulostaa?

### Tuoksuharjoitus

Hengitä syvään pari kertaa. Kolmannella kerralla hengittäessäsi kiinnitä huomiota siihen, miltä ympäristössäsi tuoksuu. Tuoko tuuli tuoksuja kauempaa? Tuoksuuko huoneessa jotain? Tunnistatko oman tuoksusi? Kiinnitä huomiosi ihan pienenkin hajun lähteeseen - sellaiseen, johon et arjen kiireessä edes kiinnittäisi huomiota. Mitä löydät?

### Tekemiseen keskittyminen

Tee jokin tehtävä tai askare tietoisuustaitojasi harjoittaen, hengitä syvään ja rauhallisesti. Katso käsiäsi, jotka tehtävää tekevät, seuraa niiden ja sormien liikkeitä. Mitä kätesi tekevät? Miltä ihosi ja ihonalaiset liikkeesi näyttävät? Kokeile tehdä tehtäväsi tavallista hitaammin ja jokaiseen vaiheeseen keskittyen. Tarkkaile työtäsi eri kulmista.

### Hidastus

Tee jokin tehtävä tai askare huomattavasti tavallista hitaammin. Tyhjennä esimerkiksi tiskikone tietoisesti ja ajan kanssa. Nauti siitä, mitä teet! Keskity puuhaasi ja käyttämiisi välineisiin tai koskemiisi esineisiin. Tarkkaile liikkeitäsi ja tuntemuksiasi. Voit kuvitella tekeväsi tehtävää ensimmäistä kertaa, ilman vahvoja ennakkokäsityksiä ja mielipiteitä siitä, mitä tilanteessa tapahtuu.

### Pikaskannaus

Jonossa seisossasi, tai muualla odotellessasi, tee pikainen skannaus, millaisia tunteita eri kohdissa vartaloasi tuntuu. Mitä tunteita huomaat kehossasi?

### Tunnetsekkaukset

Käytä muutaman minuutin aikaa, että tunnustele tämänhetkistä tunteimaailmaasi. Mikä tunnetila nousee ylitse muiden? Mistä tämä emotionaalinen kumpuaa, mikä sen on synnyttänyt? Jos olet tyytyväinen tunteeseesi, anna sen vahvistua ja voimistua. Ylläpidä hyväksyvää ja lempeää asennetta itseäsi ja tunteitasi kohtaan.

### Kiitollisuusharjoitus

Ajattele lähipiirissäsi olevaa ihmistä, jonka kanssa olet tekemisissä. Ajattele kiitollisuudella mahdollisuuttanne keskinäiseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutussuhteeseen. Kuinka tuette ja autatte toisianne? Miten osoitat arvostustasi häntä kohtaan? Tunne sydämesi täyttyvän lämpimistä ajatuksista ja tunteista. Lähetä tälle ihmiselle vilpittömät kiitokset ajatuksissasi.

### Itsetunnon boostaus

Sulje silmäsi ja keskity syvään, rauhalliseen hengittämiseen. Siirrä ajatuksesi oman pääsi sisälle. Mitä siellä on menellään, mitä ajattelet juuri nyt? Mitä ajattelet itsestäsi? Jos sinulla on negatiivisia ajatuksia, huomaa ne lempeydellä, ja siirrä huomiosi positiivisiin seikkoihin. Unohda arvostelu, kehu itseäsi. Arvostamalla itseäsi voit lisätä luottamusta itseäsi ja taitojasi kohtaan. Kohtelee itseäsi kunnioituksella ja myötätunnolla.

### Tunneboostaus

Pysähdy kesken askareidesi tunnustelemaan tunteitasi. Oletko stressaantunut, turhautunut, iloinen vai innoissasi? Ansoi tämänhetkiset tunteuksesi ja mieti, heijastuvatko ne kehoosi? Jos olet jännittynyt, anna lihastesi rentoutua, jos olet onnellinen, anna tunteen pyyhkiä yli koko kroppasi. Voit itse vaikuttaa tunnetilaasi tunnistettuasi sen; haluatko vähentää negatiivista ja korostaa positiivista? Juuri nyt, tällä sekunnilla, sinulla on hyvä olla. Elämässäsi voi olla paljon selviteltävää, mutta juuri nyt olet kunnossa. Hengitä syvään ja usko siihen, että sinä pärjät ja voit hyvin.

### Hyväksymisharjoitus

On asioita, joihin tulee puuttua ja joita pitää muuttaa, mutta on myös asioita, jotka täytyy vain hyväksyä ja antaa niiden olla. Mieti, mikä sinulla on sellainen asia, jota ei tarvitse eikä kannata alkaa muuttamaan, vaan joka on parempi hyväksyä sellaisena kuin se nyt on. Jos löydät kyseisestä kokemuksesta jonkin opetuksen, ota se kiitollisena vastaan ja pistä talteen. Muussa tapauksessa anna itsesi hyväksyä asianlaita, jotta saat rauhan asialle ja pääset menemään elämässäsi eteenpäin. Tunnustele oloasi ja mietitäsä juuri nyt, asian hyväksyntyäsi.

### Haaveiluharjoitus

Onko elämässäsi haave, joka odottaa toteutumistaan? Keskity hetkeksi haaveeseesi. Mitä haluat tai kaipaat? Millaista elämäsi olisi tällä hetkellä, jos haaveesi toteutuisi? Millainen olo sinulla olisi juuri nyt? Voit keskittyä tuohon olotilaan tässä hetkessä ja voimaantua siitä.

### Digitauko

Pitä hetken irtautuminen digilaitteiden äärestä. Jos olet sisätiloissa, laske laitteet käsitäsi ja käännä niin, ettei näe niitä. Katso ikkunasta ulos mahdollisimman pitkälle horisonttiin ja tarkkaile, mitä kaukaisuudessa näkyy. Ulkona ollessasi laita laitteet pois ja keskity katsomaan kauas ja hengitä muutaman kerran oikein syvään. Jos istut, pyri nousemaan ylös ja tunnustele, mitä jalkapohjissasi tuntuu. Pidä muutaman minuutin tauko kiinnittämällä huomiosi joko näkymään, ympärillä oleviin ääniin tai omiin tunteuksiisi. Hengittele rauhassa.



### Piirtely

Ota eteesi kynä ja paperia. Hitain liikkein ja keskittyneesti ota kynä käteesi ja ala piirtää yhtenäistä viivaa. Anna kynän liukua paperilla painamatta kynällä liikaa. Millaista viivaa kynästä tulee? Kulkeeko viiva suoraan, vai mutkittelee se? Halutessasi voi vaihtaa kynää ja/tai väriä. Viivaa piirtäessäsi hengittele rauhallisesti luonnolliseen tahtiin. Jatka tätä hetken aikaa ja lopetettua katso millaisen "taideteoksen" sait aikaan. Tuleeko siitä jotakin mieleen?

### Työ- tai opiskelupäivän päättäminen

Päivän päätteeksi voit lopettaa työskentelysi miellyttävästi ja tietoisesti. Sulje ohjelmat ja koneet tai laske työskentelyvälineet käsistäs. Miltä tuntuu päästää niistä irti? Kiitä tästä päivästä ja sovi jatkavasi seuraavana työpäivänä. Vapauta itsesi ajattelemasta työasioita ja siirrä fokus vapaa-ajan toimintoihisi. Hengitä syvään ja uudista ajatuksesi. Mitä teet heti ensimmäiseksi?

### Luontokokemus

Ota itsellesi vähintään muutama minuutti aikaa ja kävele ulkona hetki. Keskity kuuntelemaan, mitä ääniä ympäristöstäsi kuuluu. Samalla hengittele syvään ja rauhallisesti ja keskity arvostamaan itseäsi.

### Katso ruokaa

Syömässä ollessasi pysähdy katsomaan ruokaa ennen sen suuhun laittamista. Miltä se näyttää? Millainen koostumus ruoalla on? Miltä se tuoksuu? Mitä ruokaa katsoessasi tulee mieleen? Nauti annoksestasi jo ennen kuin se ehtii suuhun asti!

### Miltä ruoka tuntuu

Syödessäsi keskity siihen, miltä ruoka tuntuu suussa (älä vielä puraise). Miltä tuntuu pyöritellä sitä kielellä? Miltä se tuntuu suun eri kohdissa? Miltä sitten tuntuu puraista ruokaa? Muuttuuko maku, kun pureskelet? Miltä tuntuu niellä ruokaa? Nieltyäsi tunnustele, miltä sitten tuntuu; nouseeko mieleen ajatuksia tai tunteita?

### Läheisten parissa

Katsele ympärillesi ja tarkastele henkilöitä, joiden seurassa olet. Ajattele kauniita ja kannustavia ajatuksia heistä. Hymyile ajatellessasi näiden henkilöiden merkitystä sinulle ja elämäsi. Toivo heille hyvää ja ole kiitollinen heidän olemassaolostaan.

### Suihkussa

Sinun ei tarvitse tehdä mitään uutta, tee vain tuttu asia uudella tavalla; keskittyen ja hyväksyvästi. Ole tietoisesti läsnä siinä hetkessä, kun aavat suihkun ja kuuntelet veden ääntä. Miltä se kuulostaa? Mitä se saa sinut ajattelemaan? Miltä vesi tuntuu kädelläsi? Entä miltä vesi tuntuu, kun astut suihkun alle? Miltä sinusta tuntuu?

### Stressin poispele

Suihkussa ollessasi pese stressi ja huoli itsestäsi pois. Keskity veden tunteeseen ihollasi ja huomaa sen valuvan sinusta pois, pyyhkien mukanaan kaikki tuntemukset, joita et juuri nyt halua korostaa. Kaikki tuntemukset ovat tärkeitä, ne kertovat jotakin, mutta juuri nyt keskity haluamaasi tuntemuksiin. Onko niin, että kateus ja alakulo lähtevät puhdistavan virran mukana? Valuvatko viha ja väsymys viemäriin? Peseytyykö surullisuus pois? Vesi puhdistaa sinua toivomallasi tavalla, mieli kirkastuu.



### Nukkumaanmeno

Ennen pukahtamista sänkyyn katso miltä sänky näyttää ja kuvittele, miltä petivaatteet mahtavat tuntua. Kun sitten käyt sängylle, tarkkaile, mitä ajatuksia sinulla on. Miltä tuntuu mennä sänkyyn? Miltä petivaatteet nyt tuntuvat? Mille ne tuoksuvat?

### ABC-harjoitus

Yrittäessäsi tehdä jotakin keskittyneesti ja joutuessasi keskeytetyksi voit tehdä tämän harjoitteen.

A = awareness, tietoisuus; jokin seikka keskeyttää työsi, jolloin voit pysähtyä tietoisesti ja tunnistaa tuon häiriötekijän. Tiedostat, että sinulla on mahdollisuus päättää, mitä tehdä tässä tilanteessa.  
B = breathing, hengittäminen; hengitä syvään ja mieti, mitä haluat tehdä. Kiinnitätkö huomiosi keskeytyksen aiheeseen, vai annatko asian olla?  
C = choice, valinta; jos päätät antaa asian olla, keskität huomiosi takaisin keskeneräiseen tehtävään. Jos puolestasi päätät käsitellä häiriötekijää, teet niin tietoisesti, sen sijaan että automaattisesti ja tiedostamattasi vain reagoisit keskeytyksen aiheuttajaan.



### STOP-harjoitus

Tämän harjoitteen voi tehdä nopeasti tai käyttäen siihen enemmänkin aikaa.  
S = stop; seis. Pysäytä tekemisesi  
T = take a breath; tuo huomio hengitykseesi. Keskity nykyhetkeen.  
O = observe; observoi. Tarkkaile ajatuksiasi, tunteitasi ja kehoasi.  
P = proceed; palaa tekemiseesi. Jatka toimiasi hyväksyvällä ja tietoisella mielellä.

### RAIN-harjoitus

Tunteiden ja kokemusten hyväksyminen.  
R = recognise; tunnista. Huomaa mitä tapahtuu; mitä ajattelet ja tunnet.  
A = allow; anna. Salli kokemuksen ja olon olla juuri sellaista kuin se on.  
I = investigate; tutki. Tarkastele, missä kohtaa ja millä tahalla tuntemus on.  
N = nurture; hoito. Salli irtipäästö tarvittaessa, hoida ja helli itseäsi.